

Vol.286  
2023.6.1  
医療生協さいたま  
生協歯科

さいたま市緑区東浦和6-16-1  
TEL: 048-810-6100




# 販売品 割引キャンペーン

個人組合員さん対象


期間: 6/1(木)~30(金)

デイケアとナイトケアで効果的にむし歯を予防!  
フッ素ケアセット  
クインフロ + ビーフランド  
通常 2193円 → 1800円(税込)



販売品 全品 50円引き  
※バラ売り歯間フラシとバラ売りウルトラフロス  
テペ スフリーム は対象外

歯フラシ1箱(20本入り) → 1300円引き  
※要予約 キャンペーン期間中、購入予約の方対象



# 職員コラム

2020年から続いてきた新型コロナウイルス感染症。感染症法上の5類に移行し、私たちの生活はコロナ禍前に戻ろうとしています。しかし3年以上続いた「マスク生活」で口腔内環境変わってしまった人がいるかもしれません。医療従事者である私はマスクをして仕事をするのは普段と変わりありません。しかし「マスクをして公園で子供と遊ぶ」事はとても息苦しかったです。

さて子供は…案の上マスクは呼気で湿っていて、息は「はぁはぁ」状態でした。やはり呼吸が苦しく口呼吸になってしまっていました。実はこの口呼吸、口腔内環境にはあまり良くありません。人は本来、安静時には鼻から息を吸って鼻から息を吐く鼻呼吸をしています。鼻から空気を吸い込む事で空気は温かく湿り、また鼻の中の粘膜や扁桃リンパ組織を通過することで除菌もされています。

口呼吸では口腔内が乾燥し、唾液による除菌・消毒作用が十分に発揮されず最近が繁殖しやすくなります。その結果虫歯や歯周病・口臭といったトラブルが発生してきます。また口を閉じる筋力が衰えると「口唇閉鎖不全症」を起こします。

口唇閉鎖不全症では

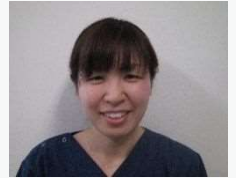
- ①ウイルス・細菌感染しやすくなる
- ②虫歯・歯周病・口臭の原因になる
- ③歯並びが悪くなる（出っ歯、受け口）

といった弊害が起こってきます。

脱マスク生活に向かう今。口唇力を強化し

口腔内環境を整えて行きましょう！

歯科医師  
佐藤 尚子



## 口唇力の強化のトレーニング



日本歯科医師会HPより引用

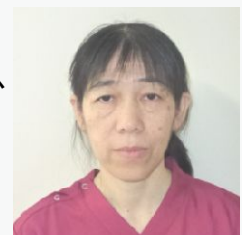
## ● 歯ブラシのお話

最近の歯ブラシは、多種多様で、ヘッド大きさ、硬さ、植毛の密度、毛の質、毛先の形態、柄の部分の形、太さ等々、以前から比べると、とても種類が豊富です。それだけ関心が高まっているからだとおもいます。その中で、今の自分の口腔内の状況に合った、なおかつ、ライフスタイルに合わせて選択することをお勧めします。ご自分で歯ブラシの選択に不安があれば、気軽に、歯科衛生士に声掛けしてください。

最近の高齢社会の中で、介護者への口腔ケアに適した歯ブラシが発売されました。

特徴は、口腔ケア準備時、介護の手を守るロングネットで、少ない開口量でも入れやすい薄型ヘッドです。握りやすい立体型ハンドルです。歯肉の状態が悪くても痛みが少なく、柔らかな植毛になっています。

奥歯に磨き残しが多い方・苦手な方など試してみてもいかがでしょうか。気になる方は、一度お試し下さい。生協歯科で、販売しています。



歯科衛生士  
佐藤 美穂



# 8020さん

**T・Nさん(82歳)**

- ・歯みがきは1日2回
- ・補助用具は歯間ブラシ
- ・なんでも食べる
- ・趣味はウォーキング・野菜作り

**H・Yさん(83歳)**

- ・歯みがきは1日2回
- ・補助用具は歯間ブラシ
- ・好きな食べ物はなんでもです

**Y・Aさん(81歳)**

- ・歯みがきは1日3回以上
- ・補助用具は歯間ブラシ
- ・好きな食べ物はトマト・イチゴ
- ・みかん・寿司

## 組合員だより

### 「此頃想うこと」

「J・アラート」日本政府が国民に注意を呼びかけることらしい。先頃北朝鮮のミサイル発射の時である。北海道地方に着弾のおそれありとのことをくりかえし、テレビ、ラジオ等で放送し、定時番組を中断していた。三、四十分後に排他的地域外の日本海に落下したもようとのことで何事もなく終了した。なぜこのように大げさに放送しなければいけないのか？今迄に何度もミサイルの発射はくり返され、このように大げさに放送はしていなかったのに。思うに日本の軍事力増強についての費用の増加をうながす目的があるのではないかと思わざるをえない。残念ながら戦争を知らない世代が多いのだからとあきらめるしかないのだろうか。

尾間木北支部  
米岡 淳夫



尾間木北支部総会にて

## ボランティア(真珠の会)活動日

6月は9日(金)の予定です。

9:30~11:00 作業内容: 枝切り、草取り、花壇見守り

毎月第2金曜日午前中に活動しています。6月は9日(金)の予定



## 連絡便

◀ 生協歯科 ~ 東浦和駅 ▶ ● 土曜・日曜・祝日は全便運休です。

|     | 東浦和駅 発   |          |  | 生協歯科 発   |          |  |
|-----|----------|----------|--|----------|----------|--|
|     | 月・火・木・金  | 水曜日      |  | 月・火・木・金  | 水曜日      |  |
| 8時  | 40 55    | 40 55    |  | 50       | 50       |  |
| 9時  | 15 35 55 | 15 35 55 |  | 10 30 50 | 10 30 50 |  |
| 10時 | 15 35 55 | 15 35 55 |  | 10 30 50 | 10 30 50 |  |
| 11時 | 15 35 55 | 15 35 55 |  | 10 30 50 | 10 30 50 |  |
| 12時 | 15 35 55 | 15       |  | 10 30 50 | 10       |  |
| 13時 | 15 35 55 |          |  | 10 30 50 |          |  |
| 14時 | 15 35 55 |          |  | 10 30 50 |          |  |
| 15時 | 15 35 55 |          |  | 10 30 50 |          |  |
| 16時 | 15       |          |  | 10       |          |  |

浦和民主診療所便(浦和民主診療所→生協歯科→埼玉協同病院)

①浦和民主診療所 発12:35⇒ 生協歯科 発13:05 ②浦和民主診療所 発15:45⇒生協歯科 発16:15

2023年6月1日(木) ~ 2023年6月30日(金)

歯科医師

診療体制表

|    |                   |                 |                   |            | 1(木)                        |                | 2(金)              |           | 3(土)              |            |                    |       |  |
|----|-------------------|-----------------|-------------------|------------|-----------------------------|----------------|-------------------|-----------|-------------------|------------|--------------------|-------|--|
| 午前 | <診療受付時間のご案内>      |                 |                   |            |                             |                |                   |           |                   |            |                    |       |  |
|    | 午前                |                 | 午後                |            | 夜間                          |                | 渡邊<br>武内ち         | 川崎<br>吉崎  | 武内ま<br>漆原         | 渡邊<br>林    | 吉崎<br>武内ち          |       |  |
|    | 月                 | 8:30~11:30      | 13:00~16:30       |            |                             | 17:30~<br>20:3 | <往診>佐藤            |           | <往診>吉崎            |            |                    |       |  |
|    | 火                 | 8:30~11:00      | 12:30~16:30       |            |                             | 20:3           | <往診>西川            |           | <往診>西川            |            |                    |       |  |
| 午後 | (第1・3) 8:30~12:00 |                 | (第2・4) 8:30~12:30 |            | (第5) 8:30~11:30 13:00~16:30 |                | 渡邊<br>武内ち         | 川崎<br>吉崎  | 武内ま<br>武内ち        | 渡邊<br>漆原   | 吉崎<br>武内ち          |       |  |
|    | 水                 | 8:30~11:00      | 12:30~16:30       |            |                             | 17:30~<br>20:3 | <往診>佐藤            |           | <往診>吉崎            |            |                    |       |  |
|    | 木                 | 8:30~11:00      | 12:30~16:30       |            |                             | 20:3           | <往診>西川            |           | <往診>西川            |            |                    |       |  |
|    | 金                 | 8:30~11:00      | 12:30~16:30       |            |                             | 20:3           | <往診>佐藤            |           | <往診>吉崎            |            |                    |       |  |
| 夜間 | (第5) 8:30~12:30   |                 | 13:00~16:30       |            |                             |                | 武内ま<br>漆原         | 川崎<br>吉崎  | 武内ち<br><矯正>川崎・林   |            |                    |       |  |
|    |                   | 5(月)            |                   | 6(火)       |                             | 7(水)           |                   | 8(木)      |                   | 9(金)       |                    | 10(土) |  |
| 午前 | 武内ま<br>川崎<br>佐藤   | 渡邊<br>武内ち<br>漆原 | 渡邊<br>武内ち         | 川崎<br>大学医師 | 武内ち<br>漆原                   | 佐藤             | 渡邊<br>武内ち         | 川崎<br>佐藤  | 渡邊<br>漆原          | 佐藤<br>林    | 武内ま<br>漆原          | 川崎    |  |
|    | <往診>松澤<br><往診>西川  |                 | <往診>佐藤<br><往診>漆原  |            | <往診>吉崎                      |                | <往診>武内ま<br><往診>西川 |           | <往診>武内ま<br><往診>吉崎 |            | <矯正>佐藤・林<br><往診>西川 |       |  |
| 午後 | 渡邊<br>武内ち<br>漆原   | 川崎<br>佐藤        | 渡邊<br>武内ち         | 川崎<br>大学医師 |                             |                | 渡邊<br>武内ち         | 川崎<br>佐藤  | 渡邊<br>漆原          | 武内ち<br>林   | 武内ま<br>川崎          | 漆原    |  |
|    | <往診>西川            |                 | <往診>佐藤<br><往診>漆原  |            |                             |                | <往診>武内ま<br><往診>西川 |           | <往診>武内ま<br><往診>吉崎 |            | <矯正>佐藤<br><往診>西川   |       |  |
| 夜間 |                   |                 | 武内ま               |            |                             |                | 吉崎<br>漆原          |           | 武内ち<br>大学医師       |            |                    |       |  |
|    |                   |                 |                   |            |                             |                |                   | <矯正>川崎・林  |                   |            |                    |       |  |
|    |                   | 12(月)           |                   | 13(火)      |                             | 14(水)          |                   | 15(木)     |                   | 16(金)      |                    | 17(土) |  |
| 午前 | 武内ま<br>佐藤         | 川崎<br>漆原        | 渡邊<br>佐藤          | 武内ち<br>吉崎  | 川崎<br>佐藤                    | 武内ち<br>漆原      | 渡邊<br>武内ち         | 川崎<br>吉崎  | 渡邊<br>漆原          | 佐藤<br>林    | 武内ち                | 吉崎    |  |
|    | <往診>松澤<br><往診>西川  |                 | <往診>武内ま<br><往診>漆原 |            | <往診>武内ま<br><往診>吉崎           |                | <往診>佐藤<br><往診>西川  |           | <往診>西川            |            |                    |       |  |
| 午後 | 武内ま<br>佐藤         | 川崎<br>漆原        | 渡邊<br>佐藤          | 武内ち<br>吉崎  |                             |                | 渡邊<br>武内ち         | 川崎<br>吉崎  | 渡邊<br>漆原          | 佐藤<br>林    | 武内ち                | 吉崎    |  |
|    | <往診>松澤<br><往診>西川  |                 | <往診>武内ま<br><往診>漆原 |            |                             |                | <往診>佐藤<br><往診>西川  |           | <往診>西川            |            |                    |       |  |
| 夜間 |                   |                 | 吉崎<br>大学医師        |            |                             |                | 武内ま<br>漆原         |           | 武内ち               |            |                    |       |  |
|    |                   |                 |                   |            |                             |                |                   |           |                   |            |                    |       |  |
|    |                   | 19(月)           |                   | 20(火)      |                             | 21(水)          |                   | 22(木)     |                   | 23(金)      |                    | 24(土) |  |
| 午前 | 武内ま<br>武内ち<br>漆原  | 渡邊<br>佐藤        | 渡邊<br>佐藤          | 武内ち<br>吉崎  | 武内ち<br>漆原                   | 佐藤             | 渡邊<br>武内ち         | 川崎<br>吉崎  | 渡邊<br>漆原          | 佐藤<br>林    | 武内ま<br>漆原          | 漆原    |  |
|    | <往診>松澤<br><往診>西川  |                 | <往診>武内ま<br><往診>漆原 |            | <往診>武内ま<br><往診>吉崎           |                | <往診>佐藤<br><往診>西川  |           | <往診>吉崎<br><往診>西川  |            | <矯正>川崎・佐藤          |       |  |
| 午後 | 武内ま<br>武内ち<br>漆原  | 渡邊<br>佐藤        | 渡邊<br>佐藤          | 武内ち<br>吉崎  |                             |                | 渡邊<br>武内ち         | 川崎<br>吉崎  | 渡邊<br>漆原          | 佐藤<br>林    | 武内ま<br>漆原          | 漆原    |  |
|    | <往診>松澤<br><往診>西川  |                 | <往診>武内ま<br><往診>漆原 |            |                             |                | <往診>佐藤<br><往診>西川  |           | <往診>吉崎<br><往診>西川  |            | <矯正>川崎・佐藤          |       |  |
| 夜間 |                   |                 | 吉崎<br>大学医師        |            |                             |                | 武内ま<br>漆原         |           | 武内ち               |            |                    |       |  |
|    |                   |                 |                   |            |                             |                |                   |           |                   | <矯正>川崎・林   |                    |       |  |
|    |                   | 26(月)           |                   | 27(火)      |                             | 28(水)          |                   | 29(木)     |                   | 30(金)      |                    |       |  |
| 午前 | 川崎<br>漆原          | 佐藤              | 武内ち<br>吉崎         | 佐藤         | 川崎<br>佐藤                    | 武内ち<br>吉崎      | 渡邊<br>武内ち         | 川崎<br>漆原  | 渡邊<br>漆原          | 佐藤<br>大学医師 |                    |       |  |
|    | <往診>松澤<br><往診>西川  |                 | <往診>武内ま<br><往診>漆原 |            | <往診>武内ま                     |                | <往診>佐藤<br><往診>西川  |           | <往診>吉崎            |            |                    |       |  |
| 午後 | 川崎<br>漆原          | 佐藤              | 武内ち<br>吉崎         | 佐藤<br>大学医師 |                             |                | 渡邊<br>武内ち         | 川崎<br>武内ま | 渡邊<br>漆原          | 佐藤<br>林    | 武内ち<br>大学医師        |       |  |
|    | <往診>松澤<br><往診>西川  |                 | <往診>武内ま<br><往診>漆原 |            |                             |                | <往診>佐藤<br><往診>西川  |           | <往診>吉崎            |            |                    |       |  |
| 夜間 |                   |                 | 吉崎<br>大学医師        |            |                             |                | 武内ま<br>漆原         |           | 武内ち<br>大学医師       |            |                    |       |  |
|    |                   |                 |                   |            |                             |                |                   |           |                   |            |                    |       |  |

※診療体制と医師が変更になる場合があります。