



Vol295  
2024.3.1

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



# 年度末増資 キャンペーン

2口 2000円以上増資して頂いた方に  
歯みがき粉のサンプルをプレゼント★

是非この機会に増資へのご協力をお願いします😊

※なくなり次第終了



@SEIKYOUSIKA\_SEIKYOUSIKA



インスタグラムで  
情報発信しております！！

# 職員コラム

## よく噛んで食べることのメリット

歯科技工士 山形伸人

物をよく噛んでから食べることは、お口や顎だけでなく、脳や胃腸などの全身にも良い影響があります。

### 1. 胃腸の働きを促進する

唾液中の消化酵素の分泌がさかんになり、細かくかみ砕けば胃腸への負担を和らげます。

### 2. むし歯、歯周病、口臭を予防する

唾液の分泌が増え、唾液の抗菌作用によって口の中の清掃効果が高まります。

### 3. 肥満を防止する

ゆっくりたくさん噛むと満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。

### 4. 脳の働きを活発にする

噛むことで脳への血流が増加し、脳の働きを活発にするため、脳の若さを保って老化を防止します。

### 5. 全身の体力の向上

よく噛めば全身に活力がみなぎり、体力が向上します。

### 6. 味覚が発達する

じっくりと味わうことができ、味覚が発達します。

よく噛むこと目の目安回数は「30回」です。一度に大量に入れるのではなく少量ずつ口に入れ、30回数えながら噛んでみましょう。

よく噛む習慣を身につけて、いつまでも若々しい生活を送りましょう！！

(日本訪問歯科協会 引用)

## 2024年度診療報酬改定について

生協歯科 事務 長谷川 真幸

通常、診療報酬改定は例年4月(細かい修正は適宜あり)ですが、今回の医科歯科診療報酬については6月改定となっています。医科では「高血圧・脂質異常症・糖尿病」に対する指導管理料の改定が発表されており、治療もさることながら予防に向けた取り組みへの評価が大きくなる傾向のようです。歯科についてはコロナウイルス等への施設としての感染対策、口腔機能管理や訪問診療等への診療報酬に上乘せがおこなわれます。また、医科歯科介護連携が重視される内容となっています。時期が近くなりましたら、広報紙等でお伝えできればと考えています。

あわせて歯科の保険診療適用範囲拡大の運動や、安心して治療が受けられるための平和活動なども引き続きおこなっていきますので、皆様のご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

# 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

## 組合員だより

### 健康ひろば

大牧支部 富田厚子

大牧支部ではサークル活動などを活発に行っています。

今回は健康ひろばをご紹介します。

大牧支部の健康ひろばは月2回、基本的に第1、3火曜日に生協歯科の組合員ルームで活動しています。

まずはラジオ体操で体をほぐし、ストレッチ、セラバンド、健康体操などを行っています。出入り自由で参加費無料なので、どなたでもお気軽にご参加いただけます。

運動に自信がない方でも、手指の体操も行いますので可能な範囲でご参加ください。脳トレにもなります。

一緒に楽しく活動しましょう。





2024年3月1日(金) ~ 2024年3月30日(土)

歯科医師  
診療体制表

								1(金)		2(土)					
午前	<診療受付時間のご案内>														
	午前					午後									
	月	8:30~11:30			13:00~16:30			渡邊 林		武内方 大学医師		吉崎			
	火	8:30~11:00			12:30~16:30			<往診>吉崎							
	水	(第1~4) 8:30~12:30			なし										
午後	木	8:30~11:30			13:00~16:30			渡邊 武内方		佐藤 林					
	金	8:30~11:00			12:30~16:30			川崎 大学医師		佐藤 林					
	土	8:30~11:30			13:00~16:30			<往診>吉崎							
	(第5)	8:30~12:30			なし										
	夜間	火・木・金 18:00~20:30					武内方 大学医師 <矯正>川崎・林								
		4(月)		5(火)		6(水)		7(木)		8(金)		9(土)			
午前	武内方	渡邊	渡邊	川崎	武内方	佐藤	渡邊	川崎	渡邊	佐藤	武内方	川崎			
	川崎	武内方	佐藤	吉崎	漆原		吉崎		漆原	林	漆原	大学医師			
		<往診>佐藤 <往診>山崎		<往診>漆原		<往診>武内方		<往診>佐藤		<往診>吉崎		<矯正>佐藤・林			
午後	武内方	武内方	渡邊	川崎			渡邊	吉崎	渡邊	佐藤	武内方	川崎			
	川崎	渡邊	佐藤	吉崎			武内方	漆原	林	大学医師	漆原	大学医師			
		<往診>佐藤		<往診>漆原		<往診>佐藤		<往診>吉崎		<矯正>佐藤					
夜間			吉崎			武内方	漆原	武内方	大学医師						
		11(月)		12(火)		13(水)		14(木)		15(金)		16(土)			
午前	川崎	武内方	武内方	渡邊	川崎	武内方	渡邊	川崎	渡邊	佐藤	武内方	吉崎			
	佐藤		武内方	佐藤	吉崎	漆原	吉崎		漆原	林					
		<往診>武内方 <往診>松澤		<往診>漆原		<往診>武内方		<往診>佐藤		<往診>吉崎					
午後	川崎	武内方	武内方	渡邊			渡邊	川崎	渡邊	漆原	武内方	吉崎			
	佐藤		佐藤	吉崎			吉崎	武内方	林	武内方					
		<往診>武内方 <往診>松澤		<往診>漆原		<往診>佐藤		<往診>吉崎							
夜間			吉崎	大学医師			武内方	漆原	武内方	<矯正>川崎・林					
		18(月)		19(火)		20(水)		21(木)		22(金)		23(土)			
午前	渡邊	佐藤	渡邊	佐藤	春 分 の 目		渡邊	川崎	渡邊	佐藤	武内方	川崎			
	漆原		吉崎				吉崎		林		漆原	大学医師			
		<往診>松澤		<往診>漆原			<往診>佐藤		<往診>吉崎		<矯正>佐藤				
午後	渡邊	佐藤	渡邊	佐藤					渡邊	川崎	渡邊	佐藤	武内方	川崎	
	漆原		吉崎	大学医師					吉崎	武内方	林	武内方	漆原	大学医師	
		<往診>松澤		<往診>漆原		<往診>佐藤		<往診>吉崎		<矯正>佐藤					
夜間			吉崎	大学医師			武内方	漆原	武内方	<矯正>川崎・林					
		25(月)		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)		30(土)			
午前	武内方	佐藤	武内方	佐藤	川崎	武内方	渡邊	川崎	渡邊	佐藤	武内方	川崎			
	漆原		武内方	吉崎	佐藤	吉崎	吉崎		林		漆原	吉崎			
		<往診>松澤		<往診>漆原		<往診>武内方		<往診>佐藤		<往診>漆原					
午後	武内方	佐藤	武内方	佐藤			渡邊	川崎	渡邊	川崎					
	漆原		武内方	吉崎			武内方	漆原	武内方	佐藤					
		<往診>松澤		<往診>漆原		<往診>佐藤		<往診>漆原							
夜間			吉崎	大学医師			武内方	漆原	武内方	<矯正>川崎・林					

※診療体制と医師が変更になる場合があります。