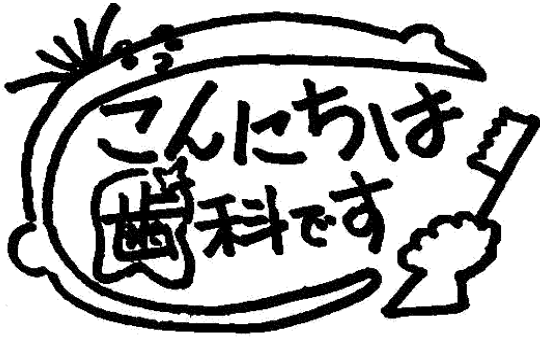


3月号

第283月号 2023年3月1日
発行 / 医療生協さいたま



生協歯科

〒336-0926 さいたま市緑区東浦和 6-16-1
(外来予約受付) Tel : 048-810-6100
(2階事務室) Tel : 048-810-6101 Fax : 048-810-6103

Eメール sika-j@mcp-saitama.or.jp
ホームページ <http://seikyo-shika.com/>



年度末増資キャンペーン 3/1(水)～ 2口2000円以上で 歯磨剤プレゼント♪

いつも温かいご支援

ありがとうございます。

より良い歯科医療提供の為、増資の
ご協力をお願いいたします。



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 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

ネイルサロンと歯科



歯科医師 吉崎 成俊

こんにちは歯科医師の吉崎です。今日は歯に関する少しびっくりするお話です。歯科では入れ歯をつくったり、修理したりするときに「歯医者っぽいにおい」がします。

これは即時重合レジンとよばれる粉末と液体を混ぜて硬いプラスチックにする材料を使っている為です。実はこの材料はネイルサロンでも使われているのです。

ネイルサロンでは爪の長さを足す技術としてこのプラスチックの材料を使っているのです。

この技術を使って自分の爪の上から少しずつこの人工的な爪を伸ばして行って、固まった後ヤスリで削って好きな長さに調整することができるらしいです。

さらには、歯科ではむし歯の治療で歯を削った後に白いつめものをしていきます。この時流し込む白い液体が LED のライトによって硬化し、その後、形とかみ合わせを整えると歯の治療が終わります。

今の材料はとても良く出来ていて、周りの白い歯とまるでカメレオンのように色が合っていくのです。

この材料もジェルネイルに使われていて、爪の上にジェルを塗った後 LED のライトをあてて硬化させます。このように歯科の材料の技術は様々な領域で活躍していて、どんどん開発は行われているのです。びっくりですね。

「医療生協と出会って」

組合員活動だより

大宮北支部 篠原 英子

どこかに出かければ出会いがあるようです。私が「医療生協」という言葉を初めて耳にしたのは、2018年3月末のことでした。機関誌を毎月届けていただくようになり、支部の企画する催しに参加させていただき、お蔭でとても充実した日々を過ごさせていただいたことを思い出し、感謝しています。

さて、2016年から始まったヘルスチャレンジと言えば、最初は関心も薄く、パンフレットをいただいたもののあまり気にも留めずそのままにしておりました。翌年は運営委員さんに「ハガキ出しましたか？」と問われ、「ああ、そうか。これから出します」と返事をした記憶があります。そうこうして、運営委員1年目の昨年度は、班員の友達に声かけだけでした。

今年度は支部で報告者 30 名を越えさせたいという目標を明確化しました。何か達成できそうな気持ちが芽生えて、私も運営委員の一員として組合員以外の方や家族に声かけを試みました。

結果、大宮北支部がヘルスチャレンジ報告者 30 名超を達成し、委員会でおほめの言葉をいただきました。報告してくださった皆さんや運営委員の皆さんと喜びを分かち合い、次の活動のステップにしたいという意識につながりました。

次年度はキッズの皆さんにもたくさん参加していただき、ヘルスチャレンジの良さに目覚めていただきたいの願いとともに、ヘルスチャレンジの結果報告を楽しみにしています。

私のできる範囲の中で、けんこうと平和を祈りながら生き生きと活動できたなら幸せです。



口呼吸



歯科衛生士 小原 純子

マスク生活も早 3 年。やっとマスク解禁の兆しも見えてきましたが、コロナ以前のようにするにはまだまだ時間がかかり、元通りにはならないかもしれませんね。マスクをしていると息苦しいけど、しないのも不安。顔が半分以上隠せるから楽だったりすることもありますね。

長いマスク生活の影響で、気付くとマスクの中で口が開き、口呼吸になっていたりしませんか？息苦しさと、人に口元を見られない油断から口が開きっぱなし。鼻が詰まっていない限り、本来人は鼻で呼吸をするようにできているので、口呼吸になると体に悪影響を及ぼします。

1 虫歯や歯周病になりやすくなり、口臭もするようになる。

口呼吸により口が乾燥し唾液の量が減り、唾液の自浄作用が弱くなることで虫歯や歯周病菌が増える。

2 歯並びが悪くなり、顔貌も悪くなる。

口呼吸が習慣になることで、口まわりの筋肉が緩み弱くなりポカンと口を開けたままのだらしない口元になります。老け顔にもつながります。唇の筋力も弱いため出っ歯にもなりやすいです。そして舌の筋力も落ち、口を閉じた時本来上あごに接しているはずの舌が下にあることで、健全なあごの成長を促せず歯並びが悪くなります。高齢者の場合、舌の筋肉が弱ることで飲み込みに問題が起きる可能性もあります。

その他にも、風邪をひきやすくなる、鼻で呼吸した時よりも酸素の取り込み量が減る、睡眠時無呼吸症候群のリスクになる・・・などなど口呼吸は百害あって一利なしといったところです。

どうやって治す??

- ・習慣で口呼吸になっている場合が多いので、口が開きっぱなしになっていないか、鼻で呼吸できているか、1日に何度も意識して気を付ける。
- ・あいうべ体操など口まわりの筋力トレーニングをする。
- ・薬局などで売っている鼻呼吸テープなどを活用する。
- ・歯並びの影響で口が閉じづらかったり、舌が下にある場合は矯正治療をする。
- ・鼻に疾患があって鼻呼吸が出来ない場合は耳鼻科を受診する。

早くお互いの笑った顔を見ながら会話できる日が来るといいですね！



ボランティア(真珠の会)活動日

3月は10日(金)の予定です。

9:30~11:00 作業内容:雑草取り、朝顔ネット、つる処分

毎月第2金曜日午前中に活動しています。4月は14日(金)の予定

*ボランティアに参加して頂ける方を募集しています。

ご協力よろしくをお願いします！



2023年3月1日(水) ~ 2023年3月31日(金)

歯科医師

診療体制表

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)		
午前	<診療受付時間のご案内> 月 8:30~11:30 13:00~16:30 火・木・金 8:30~11:00 12:30~16:30 17:30~20:30	武内ち 布村 漆原 吉崎 伊藤	渡邊 川崎 武内ち 伊藤	渡邊 佐藤 林	武内ち 伊藤 吉崎		
	水(第1、3) 8:30~12:00 (第2、4) 8:30~12:30 (第5) 8:30~11:30 13:00~16:30	<往診>武内ま	<往診>佐藤 <往診>西川	<往診>吉崎 <往診>松澤・布村	<往診>西川		
	土(第1~4) 8:30~11:30 13:00~16:30 第5 8:30~12:30		渡邊 川崎 武内ち 伊藤 武内ま 布村	渡邊 佐藤 林 武内ち 伊藤 大学医師	武内ち 伊藤 吉崎		
午後		<往診>佐藤 <往診>西川	<往診>吉崎 <往診>松澤・布村	<往診>西川			
夜間		武内ま 布村	武内ち 大学医師 伊藤	<矯正>川崎・林			
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	
午前	武内ま 渡邊 川崎 武内ち 佐藤 布村 漆原	渡邊 川崎 武内ち 佐藤 布村 吉崎	川崎 布村 武内ち 佐藤 伊藤 漆原	川崎 武内ち	佐藤 吉崎 布村	武内ま 布村 漆原	
	<往診>西川 <往診>吉崎	大学医師 <往診>武内ま <往診>漆原	<往診>武内ま <往診>吉崎	<往診>佐藤・伊藤 <往診>西川	<往診>松澤 <往診>西川	<矯正>川崎・林	
	漆原 渡邊 川崎 武内ち 佐藤 布村	渡邊 川崎 武内ち 佐藤 布村 吉崎		武内ま 布村 川崎 武内ち 漆原	佐藤 吉崎 布村 武内ち 伊藤 林	武内ま 布村 漆原 <矯正>川崎	
午後	大学医師 大学医師	大学医師 大学医師		<往診>佐藤・伊藤 <往診>西川	<往診>松澤 <往診>西川		
夜間	<往診>吉崎 <往診>西川	<往診>武内ま <往診>漆原 吉崎 大学医師		武内ま 漆原 布村	武内ち 伊藤 <矯正>川崎・林		
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	
午前	渡邊 川崎 布村 佐藤 伊藤 吉崎	渡邊 武内ち 布村 漆原 吉崎	武内ち 布村 佐藤 伊藤 漆原 吉崎	渡邊 川崎 武内ち 伊藤	渡邊 佐藤 林	武内ち 吉崎 伊藤	
	大学医師 <往診>漆原/西川	<往診>武内ま <往診>佐藤・伊藤	<往診>武内ま	<往診>佐藤 <往診>西川	<往診>吉崎・布村 <往診>西川		
	渡邊 川崎 布村 佐藤 伊藤 吉崎	渡邊 武内ち 布村 漆原 吉崎		渡邊 川崎 武内ち 伊藤 武内ま 布村	渡邊 武内ち 伊藤 佐藤 林	武内ち 吉崎 伊藤	
午後	大学医師 大学医師	大学医師 大学医師		漆原 <往診>佐藤 <往診>西川	<往診>吉崎 <往診>松澤		
夜間	<往診>漆原 <往診>西川	<往診>武内ま <往診>佐藤・伊藤 吉崎 大学医師		武内ま 漆原 布村	武内ち 伊藤 <矯正>川崎・林		
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	
午前	武内ち 佐藤 吉崎 大学医師	春分の日		川崎 布村 武内ち 伊藤 佐藤 漆原	渡邊 川崎 武内ち	渡邊 佐藤 吉崎	武内ま 布村 漆原
	<往診>武内ま <往診>西川			<往診>武内ま <往診>吉崎	<往診>佐藤・伊藤 <往診>西川	<往診>松澤・布村 <往診>西川	矯正川崎・林・佐藤
	武内ち 佐藤 吉崎 大学医師				渡邊 川崎 武内ち 武内ま 布村	渡邊 佐藤 吉崎 川崎 武内ち 伊藤	武内ま 布村 漆原
午後	<往診>武内ま <往診>西川		<往診>佐藤・伊藤 <往診>西川	<往診>松澤・布村 <往診>西川			
夜間			武内ま 布村 漆原	武内ち 伊藤 <矯正>川崎・林			
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)		
午前	渡邊 川崎 布村 漆原 吉崎	渡邊 武内ち 佐藤 吉崎	武内ち 佐藤 布村 漆原	渡邊 川崎 武内ち	渡邊 吉崎 林		
	<往診>佐藤 <往診>西川	往診武内ま・布村 <往診>漆原	<往診>武内ま	<往診>西川	<往診>松澤・布村 <往診>西川		
	渡邊 川崎 布村 漆原 吉崎	渡邊 武内ち 佐藤 吉崎	武内ち 佐藤 布村 漆原	渡邊 川崎 武内ち 武内ま 布村 漆原	渡邊 吉崎 川崎 武内ち 林		
午後	大学医師 大学医師	大学医師 大学医師	<往診>武内ま	<往診>西川	<往診>松澤・布村 <往診>西川		
夜間	<往診>佐藤 <往診>西川	往診武内ま・布村 <往診>漆原 吉崎 大学医師		武内ま 布村 漆原	武内ち 伊藤 <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。