

Vol296
2024.4.1
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



歯科活動交流集会を開催しました



3月3日(日)に歯科活動交流集会を開催しました。
コロナ禍後では初の集合開催で約40名の参加がありました。はじめに埼玉西協同病院の関口由希公院長より「糖尿病と歯科」の題で講演いただき、医科歯科連携や歯科への期待を語っていただきました。その後、5事業所から13の演題発表があり、義歯の症例やSDHの視点での取組など大きな学びの場となりました。



Instagram
で情報発信
しております！

さいたまBブロック企画 通船堀ウォーキング

集合時間: 4月22日(月)9:30 集合場所: 東浦和駅前(医療生協さいたまの小旗が目印)

葉桜の頃、通船堀沿いをウォーキングします。お友達も誘って、ぜひご参加ください。
お問い合わせは生協歯科・小野(TEL:048-810-6101)まで。



あなたの舌の位置は？チェックしてみましょう

今あなたの舌はどこにありますか？

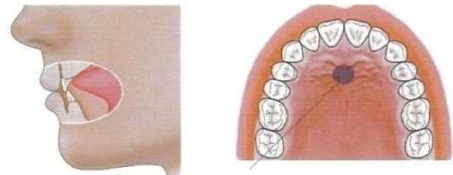
- ① 上の顎 ② 上の前歯の内側 ③ 下の前歯の内側

正常なのは①の上の顎に舌はついてます

- ②、③の場合には舌がゆるんで落ち込んでいる証拠です
また口呼吸をしている可能性が高いのです

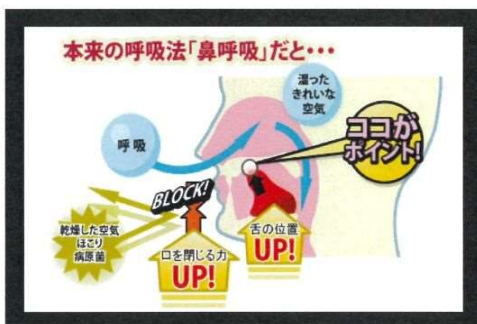
正しい舌の位置は上のアゴにピッタリ張り付いた状態です。

舌の先は上の前歯の少し奥にあるスポットに来るはずですが
本来の舌の位置に持ってくるように訓練が必要です
そして口呼吸ではなく鼻呼吸にしていく必要があります



スポット

- * 口を閉じる
- * 舌を上顎につける
- * 鼻でしっかり呼吸をする
- * きれいな空気を鼻で吸って肺に送り込みましょう



鼻呼吸をしている状態で、乾燥した空気やほこり、病原菌を吸い込まず、きれいな空気で呼吸できます。さらに顔の筋肉には、口を閉じる力がありますから、顔が引き締まっており、顔のむくみや顔のたるみも少ないのです。また、口を閉じる力が低下すると、口呼吸や下の沈下をもたらします。これにより、いびき（音）や気道閉塞による窒息が生じることがあります。口を閉じて正しく呼吸する事を意識して日常生活を送ってみてください。お口周りの筋肉を意識したトレーニングなどトレーニング方法はいくつかありますのでお困りの際は歯科医師・歯科衛生士にご相談ください。

※参考資料：利根歯科診療所中澤先生 学習資料より

口腔機能低下症とは？

歯科衛生士 野崎千賀子

口腔機能低下症とは、口腔内の機能（咀嚼・嚥下・構音・唾液・感覚）が低下していく症状です。

こんな症状ありませんか？

- ・ 食べ物が口に残るようになった
- ・ 食事の時間が長くなった
- ・ 口の中が乾くようになった
- ・ 滑舌が悪くなった
- ・ 固い物が食べにくくなった
- ・ 食事の時にむせるようになった
- ・ 食べこぼしをするようになった
- ・ 口の中が汚れている

原因は主に加齢ですが、その他にも疾患や障害など様々な要因があります、口腔機能低下症を放置していると、お食事をするのが難しくなり、お口だけでなく、全身の筋力が衰え、特に高齢の肩は要介護状態につながります。

生協歯科では、口腔機能低下症を診断し、一人ひとりに合った治療法を提案しています。ぜひご相談ください。

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	15 35 55	10 30 50	10 30 50	10 30 50
10時	15 35 55	15 35 55	15 35 55	10 30 50	10 30 50	10 30 50
11時	15 35 55	15 35 55	15 35 55	10 30 50	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

美園支部 菊地由美子

美園支部は組合員活動として折り紙教室を毎月1回、おしゃべり会を隔月で行っています。

折り紙教室は、季節の花や行事にちなんだ作品を折っています。最近では「梅とウグイス・椿とメジロ」「ひな祭り」「ハナミズキ」などを折りました。難しい折り方にも挑戦し、毎回粘り強く取り組んでいます。作品が完成したときは会場全体が充実感でいっぱいになります。



ハナミズキ

おしゃべり会では、毎回「けんこうと平和」のクロスワードに取り組んでいます。縦・横のヒントを見ながら考える時間はとても楽しいひと時になっています。「おしゃべり」の名の通り、健康や生活面で気になることなども話題になります。



キャップバッグ体操

またおしゃべり会では、体力向上も兼ねて、運動を取り入れています。12月には笑いケア体操、2月にはキャップバッグ体操で楽しく体を動かしました。

折り紙教室、おしゃべり会ともにたくさんのご参加お待ちしております。

2024年4月1日(土)～2024年4月30日(火)

歯科医師
診療体制表

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前	武内ま 渡邊 川崎 武内ち 漆原	渡邊 川崎 佐藤 吉崎	武内ち 佐藤 漆原	渡邊 川崎 吉崎	渡邊 漆原 林	武内ち 吉崎 大学医師
	<往診>佐藤 <往診>松澤	<往診>漆原 <往診>大学医師	<往診>武内ま	<往診>佐藤	<往診>吉崎	
午後	武内ま 渡邊 川崎 武内ち 漆原	渡邊 川崎 佐藤 吉崎 大学医師		渡邊 川崎 吉崎 武内ま 漆原	渡邊 漆原 林 川崎 武内ち	武内ち 吉崎 大学医師
	<往診>佐藤 <往診>松澤	<往診>漆原 <往診>山崎		<往診>佐藤	<往診>吉崎	
夜間		吉崎 大学医師		武内ま 漆原	武内ち <矯正>川崎・林	
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前	武内ち 佐藤 漆原	武内ま 渡邊 武内ち 佐藤 吉崎	川崎 武内ち 吉崎 漆原	渡邊 川崎	渡邊 佐藤 漆原 林	武内ま 川崎 漆原
	<往診>武内ま <往診>松澤	<往診>漆原	<往診>武内ま	<往診>佐藤	<往診>吉崎	<矯正>佐藤・林
午後	武内ち 佐藤 漆原	武内ま 渡邊 武内ち 佐藤 吉崎 大学医師		渡邊 川崎 武内ま 漆原	渡邊 佐藤 漆原 林 川崎 武内ち 川崎 大学医師	武内ま 川崎 漆原
	<往診>武内ま <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		武内ま 漆原	武内ち 大学医師 <矯正>川崎・林	
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午前	渡邊 川崎 武内ち 佐藤 漆原	武内ま 渡邊 武内ち 佐藤 吉崎	武内ま 武内ち 佐藤 漆原	渡邊 吉崎	渡邊 佐藤 漆原 林	武内ち 吉崎
	<往診>武内ま <往診>松澤	<往診>漆原	<往診>吉崎		<往診>吉崎	
午後	渡邊 川崎 武内ち 佐藤 漆原	武内ま 渡邊 武内ち 佐藤 吉崎 大学医師		渡邊 吉崎 武内ま 漆原	渡邊 佐藤 漆原 林 川崎 武内ち 川崎 大学医師	武内ち 吉崎
	<往診>武内ま <往診>松澤	<往診>漆原			<往診>吉崎	
夜間		吉崎 大学医師		武内ま 漆原	武内ち 大学医師 <矯正>川崎・林	
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前	武内ま 川崎 武内ち 佐藤 漆原	渡邊 佐藤 吉崎	川崎 武内ち 吉崎 漆原	渡邊 川崎 吉崎	渡邊 佐藤 漆原 林	武内ま 川崎 漆原
	<往診>松澤	<往診>漆原	<往診>武内ま	<往診>佐藤	<往診>吉崎	<矯正>佐藤
午後	武内ま 川崎 武内ち 佐藤 漆原	渡邊 佐藤 吉崎 大学医師		渡邊 川崎 吉崎 武内ち 漆原	渡邊 佐藤 漆原 林 川崎 武内ち 川崎 大学医師	武内ま 川崎 漆原
	<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		武内ま 漆原	武内ち 大学医師 <矯正>川崎・林	
	29(月)	30(火)				
午前	昭和の日	武内ま 武内ち 佐藤 吉崎	<診療受付時間のご案内>			
		<往診>漆原	午前 午後			
午後	昭和の日	武内ま 武内ち 佐藤 吉崎	月 8:30~11:30 13:00~16:30			
		<往診>漆原	火 8:30~11:00 12:30~16:30			
夜間	昭和の日	吉崎	水 (第1~4) 8:30~12:30 なし			
			(第5) 8:30~11:30 13:00~16:30			
			木 8:30~11:00 12:30~16:30			
			金 8:30~11:00 12:30~16:30			
			土 8:30~11:30 13:00~16:30			
			(第5) 8:30~12:30 なし			
			夜間 火・木・金 18:00~20:30			

※診療体制と医師が変更になる場合があります。