



Vol.307  
 2025. 3月 発行  
 医療生協さいたま  
 生協歯科



ホームページ

さいたま市緑区東浦和6-16-1 TEL:048-810-6100

2025



ホワイトデー増資  
 キャンペーン



3/1(土) ~ 3/14(金)

1口¥1000~キシトールタブレット  
 3口¥3000~歯磨剤サンプル



期間限定でプレゼント!



生協歯科  
 Instagram



@SEIKYOUSIKA\_SEIKYOUSIKA

署名コーナーに掲示中!



## デンタルフロスの効果

歯科技工士 山形伸人

デンタルフロスは、歯ブラシでは届かない隙間の汚れを除去し、歯肉炎や歯周病の予防に効果的です。また、口臭の原因となる食べかすの除去にも役立ちます。

歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届きにくいいため、食べかすやプラークが残りやすく、むし歯や歯周病が発生しやすい場所です。デンタルフロスを歯間部の清掃に使用すると、その部分のプラーク(歯垢)を効率よく取り除くことができます。

歯ブラシのみですと歯垢除去率は60%くらいですが、歯ブラシとデンタルフロスを併用することで80%くらいまであがるそうです。

使用頻度は、毎日1回はフロスで掃除することをおすすめします。就寝前に時間をとって、丁寧にフロスで汚れを取り除いてあげましょう。寝る前に使うと、寝ている間に細菌が増殖するのを防ぐことができます。小さいお子さんにも、虫歯予防のためにぜひフロスを使ってあげてください。

初めての方は、T字のハンドル付きで使いやすい物もありますので是非試してみてください。

## 「お口の健康を保つために大切なこと」

歯科衛生士 野崎千賀子

- ① 歯の清潔を保つために、歯を磨く
- ② 歯を硬くしてむし歯になりにくくするためにフッ素を活用する
- ③ 正しい食生活
- ④ 定期的な歯科健診



これは子どもでも大人でも同じ生涯行う大切なことになります。キシリトールは、歯垢を剥がしやすくするため、ブラッシング効果を上げてくれます。

又、フッ素と一緒に使うことで歯質の強化を高めることができます。口の中に長くとどまる事ができるキシリトールガムやキシリトールタブレットが販売されています。

「シュガーレス」の表示やキシリトールの割合が50%以上のものを選ぶと良いでしょう。特にむし歯になりやすい方は1日3回、3ヶ月以上続けると予防効果が高まり効果的です。

生協歯科では年度末増資のご協力をお願いしています。

1口1000円～増資して頂いた方には、キシリトールタブレットを差し上げています。この機会に試してみるのも良いですね。

# 組合員だより

## 岩槻東支部の活動について

岩槻東支部 石川綾子

岩槻東支部では、7月・12月に行なうふれあいプラザでの健康チェックを基盤に、組合員の健康づくりの輪を広げる目的で、近隣景勝地のウォーキング(散策)を年3回計画しています。2024年度は、学習会も「膝痛・腰痛の予防」、「腸活で美肌・健康に!」、「薬・サプリメントの学習会」の3回を行ない、2月には外部講師を招いて2週連続でスマートフォン教室を行ないました。今年度は、学習会の前にポッチャ体験を試みましたところ、参加者の緊張がとれ、とてもリラックスした学習会になり、質問も活発に出るという効果がありました。

毎年1月には、近隣の神社に参加者を募って初詣に行きます。今年は、亀戸天神に行ってきました。「一人ではなかなかここまで来ようという気にならないのよね」という一人暮らしの組合員さんの声が聴かれました。組合員さんの高齢化に伴って制限がある状況で、一人の「良かった!」を皆の「良かった!」につなげられるように、日々悩みながら運営しています。



### 達成おめでとございます! 8020さん

西田 美智子 さん(80歳)

- ・歯みがき 1日2回
- ・補助用具 歯間ブラシ フロス
- ・好きな食べ物 生魚
- ・趣味 カラオケ

大林 親恵 さん(83歳)

- ・歯みがき 1日2回
- ・補助用具 歯間ブラシ
- ・好きな食べ物 特になし
- ・趣味 読書

N・M さん (82歳)

- ・歯みがき 1日3回以上
- ・補助用具 歯間ブラシ フロス 舌ブラシ
- ・好きな食べ物 あんこ類
- ・趣味 読書



## ボランティア(真珠の会)活動日

3月は14日(金)の予定です。

9:30~11:00 作業内容:プランターの水やり 枝切り 本棚の整理  
人手が必要です。ぜひ多くの方のご協力をお願い致します!

毎月第2金曜日午前中に活動しています。4月は11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

※第5週のみ水曜日の午後も運行しています

2025年3月1日(土) ~ 2025年3月31日(月)

歯科医師 診療体制表

		31(月)								1(土)			
午前	川崎 漆原	吉崎								武内ち 大学医師	吉崎		
	<診療受付時間のご案内>												
			午前		午後								
午後	川崎 漆原	吉崎									武内ち 大学医師	吉崎	
			(第1~4) 8:45~12:30		なし								
			(第5) 8:45~11:30		13:00~16:30								
			木 8:45~11:00		12:30~16:30								
			金 8:45~11:00		12:30~16:30								
			土 8:45~11:30		13:00~16:30								
夜間			(第5) 8:45~12:30		なし								
			夜間 火・木・金 18:00~20:30										
		3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)		8(土)	
午前	武内ま 武内ち	川崎 漆原	渡邊 武内ち 漆原	川崎 吉崎	武内ち 漆原	吉崎	渡邊 吉崎	武内ち	武内ま 林	漆原	武内ま 漆原	漆原	
	<往診>吉崎				<往診>武内ま						<矯正>川崎		
午後	川崎 漆原	武内ち	渡邊 武内ち 大学医師	川崎 吉崎			武内ま 武内ち	渡邊 漆原	武内ま 武内ち	川崎 林	武内ま 漆原	漆原	
	<往診>吉崎		<往診>漆原				<往診>吉崎		<往診>漆原		<矯正>川崎		
夜間			吉崎	大学医師			武内ま 漆原		武内ち				
									<矯正>川崎・林				
		10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)		15(土)	
午前	武内ま 武内ち	川崎 漆原	渡邊 武内ち 漆原	川崎 吉崎	川崎 吉崎	武内ち 漆原	渡邊 吉崎	川崎	渡邊 林	吉崎	武内ち 大学医師	吉崎	
	<往診>吉崎		<往診>武内ま		<往診>武内ま								
午後	武内ま 武内ち	川崎 漆原	渡邊 武内ち 大学医師	川崎 吉崎			武内ま 川崎	渡邊 漆原	渡邊 武内ち 林	川崎 吉崎	武内ち 大学医師	吉崎	
	<往診>吉崎		<往診>武内ま <往診>漆原				<往診>吉崎		<往診>漆原				
夜間			吉崎	大学医師			武内ま 漆原		武内ち				
									<矯正>川崎・林				
		17(月)		18(火)		19(水)		20(木)		21(金)		22(土)	
午前	川崎 漆原	吉崎	武内ま 吉崎	武内ち 漆原	武内ち 漆原	吉崎			渡邊 林	漆原	武内ま 漆原	川崎 大学医師	
	<往診>吉崎				<往診>武内ま				<往診>吉崎				
午後	川崎 漆原	吉崎	武内ま 吉崎	武内ち 大学医師					渡邊 武内ち 林	川崎 漆原 大学医師	武内ま 漆原	川崎 大学医師	
	<往診>吉崎		<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				
		24(月)		25(火)		26(水)		27(木)		28(金)		29(土)	
午前	武内ま 吉崎	武内ち 漆原	渡邊 吉崎	武内ち 漆原	川崎 吉崎	武内ち 漆原	渡邊 吉崎	川崎	渡邊 林	吉崎	武内ま 吉崎	武内ち 漆原	
	<往診>吉崎		<往診>武内ま <往診>山崎		<往診>武内ま				<往診>漆原				
午後	武内ま 漆原	武内ち	渡邊 吉崎	武内ち 漆原			武内ま 川崎	渡邊 漆原	渡邊 武内ち	川崎 林			
	<往診>吉崎		大学医師 大学医師 <往診>武内ま <往診>山崎				<往診>吉崎		<往診>漆原				
夜間			吉崎	大学医師			武内ま 漆原		武内ち				
									<矯正>川崎・林				

春分の日

※診療体制と医師が変更になる場合があります。