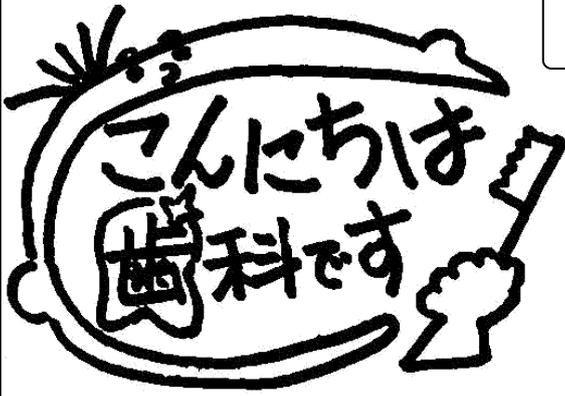


2月号

第270号 2022年2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/>



歯みがきの後はゆすがない方がいい??!

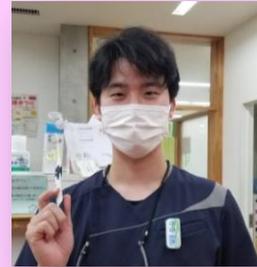
歯科医師 漆原 涼介

「こんにちは歯科です」を読んでいる方の多くは、日ごろから歯みがきを丁寧にされている方も多いかと思います。市販の歯みがき粉のほとんどには「モノフルオロリン酸ナトリウム」や「フッ化ナトリウム」といったフッ素が配合されています。このフッ素はむし歯予防に大変有効な成分です。

ただ、このフッ素は歯や粘膜などに残り、少しずつ唾液と混ざり合うことにより効果を発揮するため、口のなかにできるだけ長く留めておくことが重要です。

そのため、歯みがき後のゆすぎ方のポイントとしては

- ①口の中の泡を吐き出す。
 - ②15mlほどの少量の水で1回だけ口をゆすぐ。
 - ③歯みがき後、30～120分は飲食をしない。
- この3つのポイントを心がけてみてください。



ボランティア(真珠の会)活動日

2月は18日(金)の予定です。

9:30~11:30 作業内容:枝切り・本棚整理

3月は11日(金)の予定



診療時間

●予約制です ●歯科往診も行っております

●矯正診療日・・毎週金曜日の夜間、第2・第4土曜日

曜日	午前	午後	夜間
月曜日	8:30~11:30	13:00~16:30	
火・木・金	8:30~11:00	12:30~16:30	18:00~20:30
水曜日	8:30~12:00	第5のみ午後も診療 (13:00~16:30)	
土曜日	8:30~11:30	13:00~16:30(第5は午前の診療のみ)	

急患の方へ

※まずは電話をお願いします。

空いている時間帯と患者さんのご都合で時間の案内をいたします。

組合員活動だより

人工膝関節置換術を受けて



長年にわたり、なだめたりすかしたりしながら付き合ってきた膝の痛みが、ついに飴も鞭も効を奏さなくなり、『知る人ぞ知る』ドクターに私の膝の将来を委ねることにしました。術後に知ったのですが、手術箇所の切開を行ったのはなんとロボットとのこと。医療の発達はまさに日進月歩です。

常日頃、アナログ人間を自負する私も（というか世間から取り残されているだけです）が・・・）しっかりAIのお世話になっていたのです。

それにしても膝や腰や股関節にトラブルを抱えている人がいかに多いことでしょうか。手術の順番待ち状態です。

折りしもコロナ禍中故、お見舞は一切ないため、却って患者さん通しの絆が強まり、また落ちついた入院生活を送ることができたのでは？と思います。医療現場の大変さも実感しました。

3週間の入院中はリハビリが中心で、退院時はまだまだ痛みも強く、歩くのもままならず不安で一杯でしたが、退院後4か月近く経った現在では、まだ違和感もあり、特に階段の昇降には多少の困難を伴いますが、少しずつ先が明るくなってきて、大好きな登山が再開できる日を夢見ています。

大宮東支部 岸 トシ子



8020さん 達成おめでとうございます!!

S.Tさん（80歳）

- * 歯磨きは1日2回（朝食後と就寝前）
- * 電動歯ブラシと歯間ブラシ使用
- * 好きな食べ物は牛肉



連絡便

◀ 生協歯科～東浦和駅 ▶ ● 土曜・日曜・祝日は全便運休です。
事情により運休日以外に運行をお休みする場合があります。

	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12:35発→ 生協歯科13:05発
- ・②浦和民主診療所15:45発→ 生協歯科16:15発

