

9月号

第253月号 2020年9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/>

組合員活動だより

「組合員活動の再開を願って」

組織担当 小谷野 徹



今年は、「新型コロナウイルス」関連で皆様も社会的に制約のある生活を余儀なくされている事と思います。生協歯科の「組合員ルーム」を使用しての「サークル活動」が5つのサークルがあります。(書道、ヨガ、健康体操、健康マージャン、社交ダンス) その活動も大きく制限されての活動再開となっています。生協歯科にはグリーンボランティア活動を中心とした「真珠の会」というボランティアの会があります。この「こんにちは歯科です!」の紙面でも毎月、「ボランティア活動」については紹介させて頂いています。今回は「組合員活動だより」という事で「ボランティア活動」のグリーンボランティアの活動について紹介致します。今年も猛暑が続いており、観測史上に並ぶ気温を記録しました。

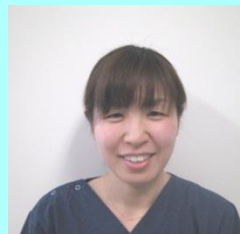
毎年、待合室の日除けの一環で屋上から針金等に植物の蔦を絡ませ駐車場まで垂らしています。その植物は「琉球アサガオ」でグリーンカーテンを作っています。皆様もご存じかと思いますがグリーンカーテンについては、「ゴーヤ」「アサガオ」「つるありインゲン」などのツル性の植物を窓の外や壁面に張ったネットなどに這わせてカーテンのように覆ったものを「緑のカーテン」といいます。自然の力を利用した夏場の省エネルギー対策です。効果については①日差しを遮ってお部屋を涼しくしてくれます。②葉から蒸発する水分が周りの温度を下げます。③花や実も楽しめます。

「琉球アサガオ」は生長が早く、フェンス等にたくさんのつるを絡ませて生長します。この姿から「絆」という花言葉がつけられています。こんな時だからこそ「絆」を大切にしたいものです。

(琉球アサガオの育て方と花言葉～ネットより引用)



皆様の出資金が生かされています!



歯科医師 佐藤 尚子

歯科医師の佐藤です。

今年初めから猛威を奮っているコロナウイルス。私たちの生活も様変わりしてしまいました。真夏の公園でも小さな子供たちまでマスクを着用して遊ぶ異様な光景で心が苦しくなります。

医療面では、子供が熱を出しても受診を躊躇してしまうような状況。まして歯科治療は口腔内を触る治療なのでより一層の危機感を持ち、感染対策をとって日々診療を行っています。

通院されている利用者様はご存じかもしれませんが、生協歯科では診療時に「口腔外バキューム」を使用しています。これは口元の水を吸うものではなく、削った際に口腔外に飛び散る粉塵、金属片、唾液や血液、細菌等を90パーセント以上吸って診療室を清潔に保ってくれる器械です。これによりエアロゾルの発生を極力減らし、利用者様と職員の感染リスクを低下させることができます。この「口腔外バキューム」も皆様の出資金が生かされています。

まだまだ予断を許さない状況ではありますが、私達も皆様に安心、安全な歯科治療を提供できるよう医療環境を整えていければと思います。

最後に感染対策の為に多くの方からご支援をいただきました。この場をお借りしまして心より感謝申し上げます。

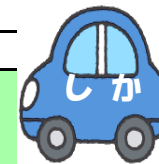
連絡便

◀ 生協歯科 ~ 東浦和駅 ▶ ● 土曜・日曜・祝日は全便運休です。
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 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



うがいの効果と仕方



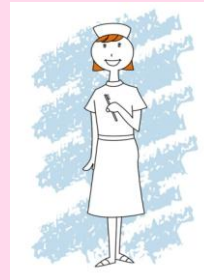
歯科衛生士 小川 綾乃

うがいは、人間が持つ防御機能を高めてくれます。うがいをすれば簡単に食べ物のカスや歯磨き粉を洗い流してくれます。うがい薬を使えば感染予防や口臭の抑制が期待されます。

ではここから詳しく見ていきましょう。

☆うがいの効果☆

- ・口を動かした刺激で唾液の分泌や血行を改善する。
- ・のどに潤いを与え、粘膜の働きを弱まらせるのを防ぐ。
- ・ホコリや菌を洗い流す。
- ・咳を抑える。 ・痰を除去する。 ・口臭を防ぐ。
- ・口腔内の粘膜の細菌の付着を抑え定着しにくくする。



☆うがいの方法☆

- ・うがいには“ガラガラうがい”と“ぶくぶくうがい”の2種類があります。
- ・“ガラガラ”うがいの仕方
 - ・上を向いて「オ～」と発声してうがいを行ないます。冷たい水が口の中で温かく感じてきたら吐き出します。
- ・“ぶくぶくうがい”の仕方
 - ・水を口に含んだら唇を閉じて頬をふくらませたりへこませたりして「グジュグジュ」しっかり音をたてて濯ぎましょう。この時、水を左右だけでなく鼻の下、下の前歯の辺りにも入れてしっかり濯いで下さい。
 - ・うがい後に歯磨き粉の味が残っていたりするとうがいが完全に来ておらず一緒に歯の汚れ、細菌も残っているので味がなくなるまで濯いでください。口の中を清潔に保つ事で感染予防にもなります。毎日必ず行なう“うがい”意識して行なう事で健康と健口を保っていきましょう！



『虹の箱』から

先日、ご近所の組合員さんから生協歯科でとても良く診てもらったとお話を聞きました。その方は近所に新しい歯科ができたので生協歯科からご近所の歯科にかかりつけ医を変えて新しい入れ歯を自費で作ってもらったそうです。でもその入れ歯が合わず困っていました。生協歯科に来院し、新しい入れ歯を作り直す事が出来るか相談した所、保険で新しい入れ歯を作ってもらえたこととても喜んでいました。それから親切に対応し治療してもらっていると話を聞き、職員の皆さんの誠実な仕事が患者さんに伝わったのだと思い嬉しくなりました。コロナ対応大変でしょうが頑張って下さい。これからも宜しくお願いします。

ボランティア(真珠の会)活動日
9月11日(金)9時30分～
集合：生協歯科1階会議室
内容：枝切り、草取り

毎月第2金曜日午前中に活動しています。**10月は9日(金)予定**です。

診療時間

- 予約制です ● 歯科往診もおこなっております
- 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	8:30～11:30	13:00～16:30	17:30～20:30
水曜日	8:30～11:30	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 *電話をまずお願いします。
 空いている時間帯と患者さんのご都合で時間のご案内をさせていただきます。

『8020さん』達成おめでとうございます!!

()	()	()
該当の方ありません。	該当の方ありません。	該当の方ありません。

