



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

「コロナ禍の支部活動」

美園支部 剣持 三千代

今年度の支部活動は「お元気ですか？」の電話訪問から始まりました。「けんこうと平和」の配り手さんや安心ルームの活動に参加されている方達にコロナ禍で困っている事や生活の様子等お聞きしました。

電話訪問時に多くの方から支部で毎月開催している「折り紙教室」や「おしゃべり会」等の支部活動の再開を楽しみにしています。」と言う声を掛けて頂きました。1回目の「緊急事態宣言」解除後、公民館再開に合わせて「折り紙教室」を月1回を2回の開催にし、参加人数を収容人数の半分以下で実施しています。それと体調の確認、アルコール消毒、マスク又はフェイスシールド着用等「安心安全」を合言葉に実施しました。

11月に行なった「おしゃべり会」は近隣の自然を楽しむ「歩こう会」としました。「強足コース」と「ゆったりコース」に各10名以下に分けて実施しました。参加された方からは好評を頂きました。しかし、2回目の「緊急事態宣言」が出てしまい1月からの活動は再び休止状態になってしまいました。「安全第一」で元気な皆さんに会える日が来るのを「運営委員一同」心から願っています。

「8020さん」達成おめでとうございます!!

片岡 捷三さん (81歳)	小林 進次さん (81歳)	萩原 純子さん (80歳)	T・S さん (82歳)	小山田靖子さん (80歳)
★歯磨き回数は 1日2回。	★歯科に定期受診 している。	★歯磨き回数は 1日4回。	★歯科に定期受診 している。	★歯みがき回数は 毎食後3回。
★好きな食べ物 何でも食べる。	★歯ブラシの種 類は柔らかい物。	★趣味は俳句、 短歌、麻雀。	★好きな食べ物 たこ焼き、果物。	★好きな食べ物 和食。



ボランティア(真珠の会)活動日

2月19日(金)9時30分～

集合：生協歯科1階会議室 内容：フランタン管理、建物裏側木の処分
毎月第2金曜日午前中に活動しています。3月は12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致します。

「オーラルフレイルについて③」

歯科衛生士 大川 敦子

この連載を通して、ささいな衰えであるオーラルフレイルの見過ごしは、その後の心身の機能の低下にまで及ぶということ、それにともなった歯科の役割や口腔機能低下症に関する検査項目ではお知らせしました。今回は、当院で行っている検査方法について伝えたいと思います。

当院では以下のような方法でお口の中のそれぞれの機能の検査を行っています。

【口腔衛生状態に関する検査】

舌についている苔（汚れ）の度合いを見て評価させていただきます。

【咬合力の低下に関する検査】

機能している歯の本数によって評価します。

【舌口唇運動機能低下に関する検査】

「パ」「タ」「カ」を発音して舌と口唇の運動機能を調べます。

【低舌圧に関する検査】

舌の運動機能を評価する目的で、舌を口蓋部に押し上げるときの圧力を舌圧計を用いて測定します。

【嚥下機能低下(飲み込む力)に関する検査】

事前に行なわれる飲み込みの機能を調べる問診票を記入していただきます。

1. 肺炎と診断されたことがありますか？
2. やせてきましたか？
3. ものが飲み込みにくいと感じることがありますか？
4. 食事中にむせることがありますか？
5. お茶を飲むとき、むせることがありますか？
6. 食事中や食後、それ以外の時にも、のどがゴロゴロ（痰がからんだ感じ）がすることがありますか？
7. のどに食べ物が残る感じがすることがありますか？
8. 食べるのが遅くなりましたか？
9. 硬いものが食べにくくなりましたか？
10. 口から食べ物がこぼれることがありますか？
11. 口に食べ物が残ることがありますか？
12. 食べ物や酸っぱい液が胃からのどに戻ってくることがありますか？
13. 胸に食べ物が残ったり、詰まった感じがすることがありますか？
14. 夜、咳で眠れなかったり、目が覚めてしまうことがありますか？
15. 声がかすれてきましたか？（ガラガラ声、かすれ声など）

検査結果をもとに自身の口の中の状態をより深く知ることが出来るようになります。また、口腔機能低下症と診断されてもその後のトレーニングにより、口の中の機能は回復することも証明されています。口の中のささいな衰えや、違和感がある場合は、積極的に歯科で検査を受ける事をおすすめ致します。



舌圧計

連絡便

◀ 生協歯科 ~ 東浦和駅 ▶ ● 土曜・日曜・祝日は全便連休です。

	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

