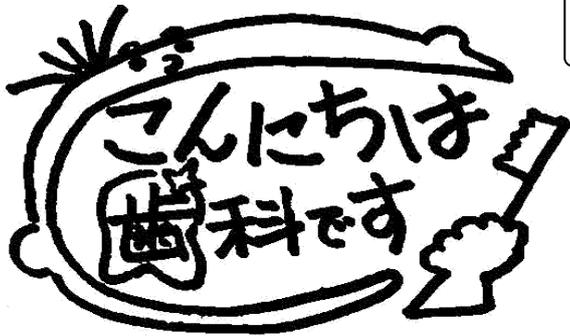


7月号

第263月号 2021年7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](mailto:sika-j@mcp-saitama.or.jp)  
ホームページ <https://www.seikyo-shika.jp>

# ★ サマー増資・新規加入のお願い! ★

サマー増資キャンペーン 期間 7/5~8/14

みなさまからお預かりした出資金のおかげで、生協歯科では、6月に診療ユニット9台を新しい物と交換することができました。そして口腔外バキュームもすべての各ユニットに設置する事が出来ました。ご協力ありがとうございました。今後もさらに良質な歯科医療の提供と万全の感染対策にスタッフ一同万進してまいります。

お預かりした出資金は医療生協さいたまの資金として、こうした医療機器の購入や医療施設の建設などに活かされています。

期間中に加入、増資2口(2000円)以上して頂いた方には先着で粗品をお渡ししています。(詳しくは待合室のポスターまたは、職員にお問い合わせください)

ぜひご協力をお願いいたします!!



### 組合員活動だより

「元気のもと生協歯科にあり」

大牧支部 長谷川 恵子

後期高齢者2年目の私。元気で充実した日々を送れているのも10年前に生協歯科を受診したのがきっかけでした。生協歯科は予約時間が守られ、歯周病予防のアドバイスや急患対応もしてくれるので、とても安心感があり、定期的に通うようになりました。ある日、たまたま知った大牧支部のヨガサークルに入会したのを皮きりに他のサークルにも参加。今では月の1/3が生協歯科通いになり、脳や身体を動かすことも習慣になったことで、いつの間にかフレイル予防を実感しています。若い頃から40年以上悩まされていた肩こりもすっかり無くなって、サークル活動の仲間に会うことが楽しみでもあり、コロナ禍でも元気でいられる要因だと思っています。





# 歯ブラシも清潔に！

歯科衛生士 小原 純子

毎日歯を磨いた後、歯ブラシをどのように保管していますか？

歯ブラシには約 1 億個の雑菌が付着していて、トイレの便器と同じ数だと言われていま  
す。歯磨きが終わった後、歯ブラシを水でサッと洗うだけ。濡れたままの状態

で保管。家族の歯ブラシと接触する状態で保管している。長期間同じ歯ブラシを使用している。これらは歯ブラシ  
の雑菌が増殖してしまう不衛生な原因です。

## ① 歯ブラシは流水をかけて植毛部を指先で揉むようにしてしっかり洗う。

根元部分は汚れが落ちにくいので、食べかすや使い切らなかった歯磨き粉が残りがちです。

## ② しっかり乾燥させる。

雑菌を残さないためには乾燥が大切です。

ティッシュやキッチンペーパーなどで水気を拭き取ります。

携帯用の歯ブラシケースやキャップ、洗面台の扉を閉めて保管すると細菌の増殖に加えカビの発生にも  
繋がります。1日3回、同じ歯ブラシで磨いていると完全に乾いている時間がないので雑菌が増殖して  
しまうので2本用意して交互に使うことをお勧めします。

## ③ 家族など他の人の歯ブラシと毛先が触れ合わないよう個別で保管。

歯ブラシが複数本触れ合う状態で保管すると雑菌が移動してしまい、1本の歯ブラシをみんなで共有し  
ているのと同じ状態になってしまいます。これは間接的に虫歯や歯周病などの病気も感染する原因とな  
ります。

特に赤ちゃんの歯ブラシは大人の歯ブラシに触れないようにしてください。

## ④ 1ヵ月に1本新しいものに交換。

同じ歯ブラシを長く使い続けると雑菌の増殖が進んでしまいます。電動歯ブラシの毛先の交換は2～3  
ヵ月が目安ですが、毛先が開いてきたら交換の時期です。

これらのお手入れに気を付けながら綺麗な歯ブラシでお口の健康を維持していきましょう。

## ボランティア(真珠の会)活動日

# 7月9日(金) 9時30分～

初めての来た  
大歓迎!



集合：生協歯科1階会議室

内容：草とり、枝切り



毎月第2金曜日午前中に活動しています。8月は13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。

東浦和駅から本院まで送迎車があります。詳しくはホームページをご覧くださいか、お電話でご連絡ください。