



# 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 <http://seikyo-shika.com/>



## 9月1日は防災の日です!



非常時持ち出し袋には必ずお口のケアグッズを入れておきましょう。

就寝中など入れ歯をはずしている時に災害が起こり避難する場合など、入れ歯を持ち出すのをつい忘れがちです。入れ歯がないと、食べるのはもちろん、誰かと話したりする時にも困ります。避難の際には家族が「入れ歯持った?」とひと声かけるようにしましょう。義歯ケースや洗浄剤などは、あらかじめ非常時持ち出し袋に入れておくことをおすすめします。その他にも歯ブラシ、歯磨き粉、洗口剤など、お口のケアグッズも忘れずに!

避難所生活や水不足などで水分が取りにくい状態が続くとウイルスに感染しやすくなります。加えて、食事をした後にお口の中に汚れが残っていると、細菌が増え、むし歯や歯周病などお口のトラブルだけでなく、誤嚥性肺炎などの全身の健康に影響を与える可能性があります。

災害時にお口の健康を心がけることは命を守ることにもつながるのです。



## ★生協強化月間★



9月24日～11月30日

2口以上ご協力頂いた方にココロボールペンを差し上げます



## 連絡便

◀ 生協歯科 ~ 東浦和駅 ▶ ● 土曜・日曜・祝日は全便運休です。

	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	15 35 55	10 30 50	10 30 50	10 30 50	10 30 50
10時	15 35 55	15 35 55	15 35 55	10 30 50	10 30 50	10 30 50	10 30 50
11時	15 35 55	15 35 55	15 35 55	10 30 50	10 30 50	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



## 実は怖い口呼吸のお話

歯科衛生士 大竹 海



厳しい残暑が続いていますがみなさんいかがお過ごしですか？

私は茹ですぎた素麺を吸りながら「残暑が厳しいぞんしょ」というひどくつまらないギャグを思いつくくらいには元気に過ごしています。読んでくれた方が少し涼しい気持ちになってくれたら嬉しいです。

さてマスク生活が当たり前になった今、息苦しさからついついお口で呼吸をしていませんか？実は口呼吸には知らないといけないデメリットがあるのです。

### 1. 風邪や感染症にかかりやすくなる。

鼻呼吸では鼻から空気を取り込むときに鼻毛や粘液がフィルター機能として働いてくれますが、口呼吸では細菌やウイルスなどを直接体内に取り込んでしまうため、風邪や感染症のリスクが高くなります。

### 2. むし歯や歯周病のリスクが高くなる。

口呼吸でお口が乾くと唾液の量が減ってしまい虫歯菌や歯周病菌が繁殖しやすくなります。また細菌が増えると口臭の原因にもなります。

### 3. 歯並びに影響する。

口呼吸が習慣になってしまうと口の周りの筋肉が緩み衰えてしまいます。しだいに舌の筋肉が落ちて位置が下がると歯並びに影響するので注意が必要です。

このように口呼吸は様々な影響を及ぼします。

この記事を見てハッとした方は鼻呼吸を意識してみてください。

口の渴きを感じたらこまめに水分補給をする、人のいない空間ではマスクを外して深呼吸するなど工夫をして過ごしましょう。

暑い日が続きますが熱中症や感染症に気を付けてくれぐれもご自愛ください。

## ボランティア(真珠の会)

### 9月は感染拡大防止の為、活動はありません



## 組合員だより

～唯一の戦争被爆国に生きる私たちにできること～

「平和の波」の取り組み

美園支部 菊地由美子

美園支部ではピースプランとして

- ①運営委員会で原爆死没者の冥福と核兵器の根絶を願って黙とう
- ②「核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」にサイン
- ③「埼玉県原爆死没者慰霊式」にメッセージを送る行動に取り組みました。

慰霊式へのメッセージを送るのは初めてでしたが、美園支部の特徴を生かし、折り紙教室で平和の願いを込めて鶴を折り、その写真を送るということになりました。教室当日、趣旨を説明したところ皆さんの快諾を得ることができ、折った鶴と共に写真撮影をして画像を送りました。

「埼玉県原爆死没者慰霊式」はユーチューブで配信され、式の合間には県内外から寄せられた沢山のメッセージが映し出されました。その中に鶴を掲げた美園折り紙教室の皆さんの笑顔もありました。ささやかな行動でしたが、核の無い平和な世界の実現のため、これからも私たちにできることに取り組んでいきたいと思っております。

