



防災・避難訓練を行いました



3月8日14：00～生協歯科で緊急時対応訓練として消防訓練を実施しました。歯科医師5名・歯科衛生士7名・歯科技工士3名・事務8名の23名が参加しました。診療室内で診療上使用するガストーチから引火した想定で、初期消火・避難誘導・通報訓練を実施しました。初期消火に関しては普段何気なく置いてある消火器の配置など改めて確認する機会になりました。消火器の使用訓練に関しては今回実施しませんでした。生協歯科で準備している消火器の使用方法など口頭で確認しました。今後も有事の際に活かせるように年2回訓練を実施していきます。



3月より、新しい組合員活動推進員が加わりました。

本山晶久さんです（写真左）。

林さん（写真右）と二人体制で、組合員活動の支援に取り組んでいきます。よろしくお願ひ致します。

職員コラム

ブラキシズムと歯の破折

渡邊正巳



歯ぎしり、噛みしめ・食いしばり、TCHなどを総称してブラキシズムといいます。TCHとはTooth Contacting Habitの略称で、覚醒時に行われる、習慣的に歯を接触させる習癖のことです。

ブラキシズムは大きく二つに分けられます。睡眠時ブラキシズムと覚醒時ブラキシズムです。

睡眠時ブラキシズムは、睡眠中に行われる歯ぎしりや噛みしめ食いしばりのことです。歯ぎしりは、歯のすり減りを引き起こすことや歯ぎしり音を伴うことが特徴です。噛みしめ食いしばりの特徴は、強い力が特定の歯に集中しやすいことです。

覚醒時ブラキシズムは、覚醒時に行われる噛みしめ 食いしばりや TCH などのことです。比較的強い力を伴い、運動や力仕事をするとき、緊張したとき、ストレスを感じたときに行われることが多いのが、覚醒時の噛みしめ食いしばりです。TCHの特徴は弱い力で長時間行われることです。

ところで、歯を失う原因として歯周病と虫歯はよく知られていますが、三番目に多い原因が歯の破折であることは、それほど知られていないのではないのでしょうか。そして歯を破折に至らしめる力の代表格ともいえるのが、ブラキシズムによる力なのです。

ですから、歯を守るためにはブラークコントロールに加えて、ブラキシズムによる力の問題にも注意を払うことが極めて大切なこととなります。

【参考文献】 馬場一美 まるごとわかるブラキシズム。医歯薬出版 2022

みなさんこんにちは生協歯科の歯科衛生士大竹です。

ポカポカ陽気が続くこの頃、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

私は先日カラフルな靴下を購入したのですが、足元が思ったより騒がしくなってしまう見慣れない色合いに、ちょっぴり戸惑っております。暖かくなると明るい色を身に付けたくなる、私の春あるあるでした。みなさんもそれぞれの春を楽しんで下さい。

さて今回は患者さんからよく質問をいただくホワイトニングについてお話をしていきたいと思えます。

ホワイトニングには大きく分けて2種類方法があります。

1つ目はオフィスホワイトニングです

オフィスホワイトニングは歯科医院で行うホワイトニングです。歯の色素を分解する過酸化水素を主成分とするホワイトニング材を歯に塗ってホワイトニングしていきます。個人差はありますが1回の施術でトーンアップが目ざせます。

もう1つの方法がホームホワイトニングです

こちらは歯科医師、歯科衛生士の指示のもと、患者さんが自宅で行なうホワイトニングの方法です。従来のホームホワイトニングでは薬剤をのせてお口に入れるトレーの型取りが必要でしたが、現在生協歯科では患者さんのお口に合わせて形状が変化するトレーを採用しているので、型取りの必要がなく簡単に始められます。

マスクの着用が自由になった今、歯を白くしたい！という患者さんが増えています。

ホワイトニングで輝く白い歯と素敵な笑顔を手に入れませんか？

要望に合わせて最適な方法をご案内しますので、気になる方はお気軽にご相談ください。



8020さん

H・Mさん(81歳)

- ・歯みがきは1日2回
- ・補助用具は歯間ブラシ
- ・好きな食べ物は魚・かたい物
- ・趣味は盆栽

K・Yさん(83歳)

- ・歯みがきは1日1回
- ・補助用具は歯間ブラシ
- ・好きな食べ物はせんべい
- ・趣味は音楽を聴くこと、歩くこと

M・Mさん(82歳)

- ・歯みがきは1日2回
- ・補助用具は歯間ブラシ
- ・好きな食べ物はカレー
- ・趣味はカラオケ

組合員だより

「安心のつながり 人と人、人と地域をつなぐ」

組合員活動推進員

林 政美

たくさんのお仲間と協力しあい、楽しくいきいき！と取り組みを進めています。昨年度は医療生協さいたまが合併30周年と一つの節目の一年間でした。記念事業に参加する中で新しい出会いがあり、わくわくするような発見もありました。そして、様々な場面では、たくさんの方の感動を頂きました！

“組合員活動推進員”としての役割を担うということは、組合員、皆さんの気持ちに寄り添い、応えていけるように向き合い、より良い方向へつなぐという事だと思っています。

誰もが「健康で、安心して暮らし続けられるまちづくり」を皆さんと、一緒に楽しく進めていけると良いですね。

ボランティア(真珠の会)活動日

4月は14日(金)の予定です。

9:30~11:00 作業内容: 枝切り、草取り、花壇の整備

毎月第2金曜日午前中に活動しています。5月は12日(金)の予定



連絡便

< 生協歯科 ~ 東浦和駅 > ● 土曜・日曜・祝日は全便運休です。

お問い合わせ電話番号 048-810-6100

	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

