



さいたま市緑区東浦和6-16-1  
TEL:048-810-6100



生協歯科より  
さいたま市にお住まいの方へ



# 成人歯科健診のご案内

<対象者>

①成人歯科健康診査

対象者・・・2023年3月31日時点で40歳～70歳の市民

②お口の機能健康診査

対象者・・・2023年3月31日時点で71歳以上の市民

<費用>

①成人歯科健康診査 700円

\*40歳の方、70歳の方、65～69歳で後期高齢者医療保険証のある方、生活保護世帯の方、中国残留邦人等支援給付制度受給者の方、市民非課税世帯の方は無料です。

②お口の機能健康診査 無料

口腔内のケアを行うことで、お口の中を健康にできることだけでなく、全身のお体の健康にもつながります。ぜひ、みなさん一時的健診に足をお運びください。



Instagram始めました  
フォローお待ちしております！



## 「脱マスク」生活になりつつある今

コロナ生活で、約3年に渡り外出時には必須となっていたマスクを外す機会も多くなってきました。人によっては、マスクを着用していない場合もあります。そこで急に気になってくるのが、口元の状態です。

新型コロナウイルス感染症が流行する中、怖いという理由で歯科受診を控えていた患者さんも多いと思います。実際、2年ぶりに受診して、歯周病が進行していたり、虫歯ができていたり、お口の中のトラブルに気付く患者さんもいらっしゃいます。

「マスクをはずす今」をきっかけに歯科受診をおすすめします。

また、歯並びが気になる。歯の色が気になるという方もいらっしゃると思います。待合室に矯正治療例をまとめた資料をおく予定なので、参考にしてみてください。矯正の相談は無料で行っていますので、気になる方はスタッフにお声掛けください。

歯のホワイトニングは、歯医者で行うオフィスとお家で行うホームの2種類あります。

オフィスホワイトニング：診断料5500円+施術料27500円

ホームホワイトニング10回分：16500円

詳しい内容を聞きたい場合は、お気軽にスタッフにお声かけください。

● 健康的な口元で、自信をもって笑えますように(\*^-^\*)



歯科医師 川崎

## 唾液の力

唾液には水分99.5% それ以外の0.5%に 機能性の高い成分が豊富に含まれています。

唾液の有効成分による作用

- 抗菌・免疫作用 ● 緩衝作用 ● 歯の再石灰化作用 ● 歯の保護作用
- 粘膜保護作用 ● 潤滑作用 ● 消化作用 ● 細胞を活性化する作用

沢山の大切な役割をしています。

唾液が減ると…

- ① 自浄作用が低下する 口腔乾燥（ドライマウス）になります。
- ② QOLが低下する 乾燥が出始めると舌がひりひりするなど不快感が増え味もわかりにくくなり食べる楽しみが減ってしまいます。高齢者の4割は口腔乾燥を感じているそうです。

唾液を増やす為に！！

- ① 水分摂取 食事以外で1日約1リットル補充しましょう！  
できればこまめに分けて飲むと尿からでるのを防げます。
- ② 唾液マッサージ 「舌の下」「こめかみの周り」「顎の下」を毎日数回マッサージをしましょう。
- ③ 舌運動 舌を上下の歯肉をなめ回すなどの運動が効果的です。  
舌運動について、詳しくは歯科で指導致します。  
気になる方はお気軽にご相談ください。



歯科衛生士  
利根川

# 8020さん

達成おめでとうございます！

長山登世子さん(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 なんでも

山城謙さん(80歳)

- ・歯みがきは1日1回
- ・好きな食べ物はなんでもです
- ・趣味は散歩

鈴木利道さん(85歳)

- ・歯みがきは1日3回以上
- ・補助用具は歯間ブラシ
- ・好きな食べ物は 肉類・刺身・寿司

## 組合員だより

岩槻西支部学習会「介護と介護保険」

岩槻西支部 水戸元次

6月23日(金)医療生協岩槻西支部で、支部学習会「介護と介護保険」の学習会を開催しました。19名の参加で、ケアセンターひだまりのケアマネージャー2名を講師に行われました。

①介護保険の申請の仕方 ②要支援・要介護についての説明 ③介護保険を使ったサービス ④事例紹介と介護保険について、相談からサービス利用までわかり易くお話していただきました。

介護保険料は40歳から65歳になるまで給与天引きなどで納めています。しかも保険料はあまり高くありませんが、65歳になったとたん保険料が多額になり、私自身も市に保険料を納める際に驚いた記憶があります。介護保険の申請の仕方では、●窓口への相談●申請書の記入●認定審査を受ける●認定結果が通知される手順が説明され、よく理解できました。

質疑応答のなかで、家族が介護保険の利用者になった事例や、障害福祉サービスの利用者が65歳になると介護保険に移行され、自己負担が発生する事例などが紹介されました。65歳になると、原則として介護保険が優先されるとのことです。裁判になっている事例もあるとのことでした。

その後、MCから医療生協さいたまの「くらしサポーター制度」についてのお話がありました。

最後に「介護保険〇×クイズ」20問を解いて終了しました。



## ボランティア(真珠の会)活動日

8月は10日(木)の予定です。

9:30~11:00 作業内容:枝切り、草取り、花壇見守り  
毎月第2金曜日午前中に活動しています。9月は8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。

	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

2023年8月1日(火) ~ 2023年8月31日(木)

歯科医師 診療体制表

		1(火)		2(水)		3(木)		4(金)		5(土)						
午前		武内ま 川寄 吉崎	渡邊 武内ち 大学医師	武内ち 吉崎	佐藤	渡邊 武内ち 吉崎	川寄 佐藤	渡邊 佐藤 林	川寄 漆原	武内ま 武内ち						
午後		武内ま 川寄 吉崎 大学医師	渡邊 武内ち 大学医師	大学医師		渡邊 吉崎	武内ち	渡邊 佐藤 林	武内ち 漆原	武内ち	武内ま					
夜間		吉崎						武内ち								
		7(月)		8(火)		9(水)		10(木)		11(金)		12(土)				
午前		武内ま 川寄 佐藤	渡邊 武内ち 吉崎	川寄 吉崎	武内ち 漆原	渡邊 吉崎	川寄	山 の 日				川寄 漆原	吉崎			
午後		渡邊 武内ち 漆原	川寄 佐藤	武内ま 武内ち 吉崎 大学医師	渡邊 佐藤 大学医師	渡邊 吉崎	川寄	山 の 日				川寄 漆原	吉崎			
夜間			吉崎 大学医師			漆原										
		14(月)		15(火)		16(水)		17(木)		18(金)		19(土)				
午前		武内ま 武内ち	川寄 漆原	武内ま 吉崎	武内ち 漆原	武内ま 佐藤	武内ち 漆原	川寄 吉崎	武内ち	渡邊 漆原	佐藤 林	武内ち	吉崎			
午後		武内ま 武内ち	川寄 漆原	武内ま 吉崎	武内ち 漆原	大学医師		川寄 吉崎 漆原	武内ち 武内ま	渡邊 武内ち 林	佐藤 漆原	武内ち	吉崎			
夜間			吉崎				武内ま 漆原		武内ち 〈矯正〉川寄・林							
		21(月)		22(火)		23(水)		24(木)		25(金)		26(土)				
午前		武内ま 川寄 佐藤	渡邊 武内ち 漆原	武内ま 武内ち 吉崎	渡邊 佐藤	川寄 吉崎	武内ち 漆原	渡邊 武内ち	川寄 吉崎	渡邊 漆原	佐藤 林	武内ま 漆原				
午後		武内ま 川寄 佐藤	渡邊 武内ち 漆原	武内ま 武内ち 吉崎 大学医師	渡邊 佐藤 大学医師	渡邊 武内ち 漆原	川寄 武内ま	渡邊 漆原	川寄 漆原	渡邊 武内ち 林	川寄 漆原	武内ま 漆原				
夜間			吉崎 大学医師				武内ま 漆原		武内ち 〈矯正〉川寄・林							
		28(月)		29(火)		30(水)		31(木)								
午前		武内ま 佐藤	武内ち	武内ま 武内ち	渡邊 吉崎	武内ち 吉崎	佐藤 漆原	渡邊 武内ち	川寄 吉崎							
午後		武内ま 佐藤	武内ち	武内ま 武内ち 大学医師	渡邊 吉崎 大学医師	武内ち 吉崎	佐藤 漆原	渡邊 武内ち	川寄 吉崎							
夜間			吉崎 大学医師					武内ま 漆原								

※診療体制と医師が変更になる場合があります。