

Vol289
2023.9.1
医療生協さいたま
生協歯科

さいたま市緑区東浦和6-16-1
TEL:048-810-6100

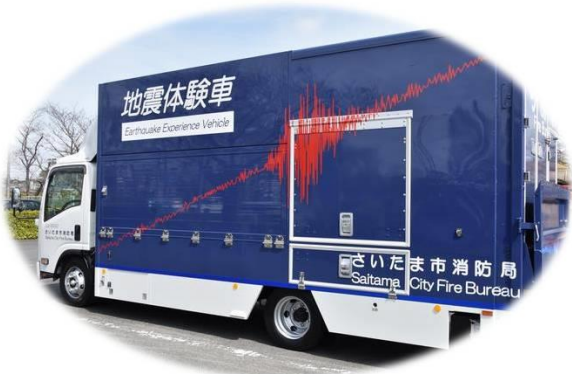


生協歯科

健康まつい2023

2023 11/3 金曜(祝日)

会場 生協歯科屋内、屋外(駐車場)



起震車体験
9:00~11:00
参加無料

ゲームコーナー
スーパーボールすくい
コイン落とし
バルーンアート



サクソ演奏



オリジナル指の模型をつくろう!
参加費500円



WFPチャリティウォーキング
参加費100円

健康チェックコーナー
呼気圧測定 舌圧測定



バザー

改めて禁煙について考える

タバコの煙の主成分であるニコチンの血管収縮作用と一酸化炭素の血液の酸素運搬能の阻害作用により、血流の悪化・唾液分泌の低下が起こるなどの理由により、細菌が増え、歯周病に罹患しやすくなります。血流悪化の影響で栄養が不足がちになり、歯周組織を再生させる能力も低下するため歯周病は悪化しやすくなります。

その他にも喫煙の影響で喫煙者は口腔がん・白板症・タバコの色素沈着・口臭などのさまざまな症状が発症しやすくなります。受動喫煙者の場合にもメラニン色素沈着などの症状が見られます。また胎児にも影響があるので、妊娠中は非喫煙者でも注意が必要となります。（日本歯科医師会HPより参照）

歯科医師 漆原

歯間ブラシについてお話しします。

歯間ブラシは、主に歯と歯の間の清掃に使用します。

ストレートタイプは前歯部、アングル付きタイプは前歯部、臼歯部に適しています。

サイズは歯と歯の間の大きさにより決定しますが、使用開始後、歯肉の形態の変化に注意しサイズを選択していきます。細いサイズが挿入しにくい場合は、デンタルフロスの使用をおすすめします。使用方法はしっかりと歯間ブラシを歯に沿わせた状態で動かしましょう。

清掃時に殺菌成分の配合された歯磨剤を使用するとより効果があります。歯間ブラシは、毎日使用することが大切です。最低でも一日一回（夜寝る前）の使用を心がけましょう。誤った使用を続けると、歯肉退縮をおこし歯と歯の間が広がりすぎたりしてしまうので注意しましょう。使用後は、歯間ブラシをよく水洗いし歯ブラシと一緒に乾燥した場所に保管しておきましょう。

歯科では4S、3S、SS、S、M、L、LLサイズをご用意しています。自分に合ったサイズが分からない場合や、正しい使い方が分からない場合は、ぜひご相談下さい。

歯科衛生士 藤川

8020さん

達成おめでとうございます！

Y・Tさん(81歳)

- ・歯みがきは1日3回以上
- ・補助用具は歯間フラシ・電動フラシ
- ・好きな食べ物 歯ごたえのある硬い食べ物が好き

T・Kさん(81歳)

- ・歯みがきは1日2回
- ・補助用具は歯間フラシ
- ・好きな食べ物は なんでも好き

組合員だより

岩槻東支部「健康チェック」

岩槻東支部 田熊千恵子

岩槻東支部は、活動テーマを「地域の人、組合員の健康づくりを進めます」としています。

コロナ前は毎年夏と冬にふれあいプラザいわつきにて健康チェックを行ってきました。暫くお休みしていましたが、コロナが少し落ち着き、健康チェックを再開しました。

今年は7月10日に、血圧測定・握力測定・体組成計による体脂肪測定・血管年齢測定を実施しました。前回は健康チェックを受けられた方や、次回の予定を尋ねられた方もいて好評でした。23の方が受けられました。

この先もコロナが落ち着いていたら、次回は12月に予定しています。

4月には多くの方が気になっている「マイナンバー」についての学習会を行い、38の方が参加されました。質問が多く出され、皆さんの関心の高さがうかがえました。

支部の「健康チェック」活動が地域に広がることを願っています。



ボランティア(真珠の会)活動日

9月は8日(金)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。10月は13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9月1日（金）～2023年9月30日（土）

歯科医師 診療体制表

						1（金）		2（土）														
午前	<診療受付時間のご案内>																					
	午前		午後		夜間		渡邊 漆原	佐藤 林	武内ま 吉崎	武内ち												
	月	8:30~11:30	13:00~16:30																			
	火	8:30~11:00	12:30~16:30	17:30~	20:30			<往診> 吉崎														
午後	(第1・3)	8:30~12:00																				
	(第2・4)	8:30~12:30						渡邊 漆原	佐藤 林	武内ま 吉崎	武内ち											
	(第5)	8:30~11:30	13:00~16:30																			
	木	8:30~11:00	12:30~16:30	17:30~	20:30			武内ち														
夜間	金	8:30~11:00	12:30~16:30	17:30~	20:30			<往診> 吉崎														
	土	8:30~11:30	13:00~16:30																			
(第5)	8:30~12:30							武内ち <矯正> 川崎・林														
		4（月）		5（火）		6（水）		7（木）		8（金）		9（土）										
午前	武内ま 川崎 佐藤	渡邊 武内ち 漆原	川崎 佐藤 大学医師	武内ち 吉崎	武内ち 漆原	吉崎	渡邊 武内ち	川崎	渡邊 漆原	佐藤 林	武内ま 漆原	川崎										
	<往診> 松澤		<往診> 武内ま <往診> 漆原		<往診> 武内ま		<往診> 佐藤 <往診> 西川		<往診> 吉崎		<矯正> 佐藤・林											
午後	渡邊 武内ち	川崎 漆原	川崎 佐藤 大学医師	武内ち 吉崎			渡邊 武内ち 漆原	川崎 武内ま	渡邊 漆原	佐藤 林	武内ま 漆原	川崎										
	<往診> 松澤		<往診> 武内ま <往診> 漆原		<往診> 佐藤 <往診> 西川		<往診> 吉崎		<矯正> 佐藤													
夜間			吉崎				武内ま 漆原		武内ち 大学医師 <矯正> 川崎・林													
		11（月）		12（火）		13（水）		14（木）		15（金）		16（土）										
午前	武内ま 佐藤	武内ち 漆原	渡邊 吉崎	佐藤	川崎 吉崎	武内ち 漆原	渡邊 武内ち	川崎 吉崎	渡邊 漆原	佐藤 林	武内ち 漆原	吉崎 大学医師										
	<往診> 松澤		<往診> 漆原		<往診> 武内ま		<往診> 佐藤 <往診> 西川		<往診> 吉崎		<矯正> 川崎・佐藤											
午後	武内ま 佐藤	武内ち 漆原	渡邊 吉崎	佐藤 大学医師			渡邊 武内ち 武内ま	川崎 漆原	渡邊 漆原	佐藤 林	武内ち 漆原	吉崎 大学医師										
	<往診> 松澤		<往診> 漆原		<往診> 佐藤 <往診> 西川		<往診> 吉崎		<矯正> 川崎・佐藤													
夜間			吉崎 大学医師				武内ま 漆原		武内ち 大学医師 <矯正> 川崎・林													
		18（月）		19（火）		20（水）		21（木）		22（金）		23（土）										
午前	敬老の日										武内ま 武内ち 吉崎	渡邊 佐藤	武内ち 吉崎	佐藤 漆原	渡邊 吉崎	武内ち 漆原	渡邊 漆原	佐藤 林	武内ち 漆原	吉崎 大学医師	秋分の日	
											<往診> 漆原		<往診> 武内ま		<往診> 西川		<往診> 吉崎					
午後	敬老の日										武内ま 渡邊 吉崎	武内ち 佐藤 大学医師			渡邊 漆原	武内ち 川崎	渡邊 漆原	佐藤 林	武内ち 漆原	川崎 大学医師	秋分の日	
											<往診> 漆原		<往診> 西川		<往診> 吉崎							
夜間	敬老の日										吉崎 大学医師				武内ま 漆原		武内ち 大学医師 <矯正> 川崎・林			秋分の日		
<往診> 漆原											<往診> 西川		<往診> 吉崎									
		25（月）		26（火）		27（水）		28（木）		29（金）		30（土）										
午前	川崎 吉崎	佐藤	武内ま 武内ち 吉崎	渡邊 佐藤	川崎 吉崎	武内ち 漆原	渡邊 武内ち	川崎 吉崎	渡邊 漆原	佐藤 林	武内ま 漆原	武内ち										
	<往診> 漆原		<往診> 漆原		<往診> 武内ま		<往診> 佐藤 <往診> 西川		<往診> 吉崎													
午後	川崎 吉崎	佐藤	武内ま 武内ち 吉崎	渡邊 佐藤 大学医師			渡邊 武内ち 武内ま	川崎 漆原	渡邊 漆原	佐藤 林	武内ち 漆原	川崎 大学医師										
	<往診> 漆原		<往診> 漆原		<往診> 佐藤 <往診> 西川		<往診> 吉崎		<矯正> 川崎・佐藤													
夜間			吉崎 大学医師				武内ま 漆原		武内ち 大学医師 <矯正> 川崎・林													

※診療体制と医師が変更になる場合があります。