



**Vol290**  
**2023.10.1**  
 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



instagram



HP



**生協歯科**

どなたでも  
 お気軽にご参加ください

**健康まつり 2023**



2023 **11 / 3** 祝  
 9:00~12:30



会場：生協歯科屋内、屋外（駐車場）

**地震体験車** (雨天中止)  
 9:00~11:00 参加費無料

協力：さいたま市防災センター

**ゲームコーナー**  
 参加費 セットで100円

- ・スーパーボールすくい
- ・水中コイン落とし
- ・バルーンアート
- ・その他

**BAZAAR**  
**バザー**

掘り出し物を  
 探してみよう!

会場 生協歯科 屋内

**オリジナル  
 石膏模型を作ろう!**

参加費 100円~

歯科材料を使って  
 自分の指や手形の  
 石膏模型を作ってみよう!  
 詳しくはinstagram、HPで!

**健康チェック  
 コーナー**

- ・呼気圧測定
- ・舌圧測定

参加費 セットで500円

**矯正無料相談 開催!**  
 歯並びや歯の悩みなど気になることが  
 ある方はお気軽にご相談ください

**WFPチャリティ  
 ウォーキング**

参加費 100円  
 集めたお金は全額WFPに寄付します

出発時刻 10:00~  
 11:00~

・各回5分前に受付前に集合してください

**サックス演奏**  
 11:30~12:00

演奏 サクソフォン  
 カルテット  
 グッチーズ

職員とその仲間たちによる演奏です

会場 生協歯科 待合室

**BAZAAR**  
**バザー**

掘り出し物を  
 探してみよう!

会場 生協歯科 屋

次回開催のお知らせ

**冬休み子ども保健教室**  
 ~おもしろクッキング~

**集まれ 小学生**  
**12月23日(土)**  
**10時~13時**  
**小学生と保護者**  
 ※小学生未満の付き添いは見学のみの  
 費用 500円  
 場所 生協歯科  
 内容 **おいしいお菓子作り**  
 定員20名  
 電話、用紙にて事前申し込み 〆12/20(水)  
 持ち物 エプロン 三角巾 マスク

## 『歯を抜く治療』

歯科医師 武内千加子

患者さんに治療のお話をする時に「残念ですがこの歯は抜歯になります。」と説明するのは私たち歯科医師にとっても辛い選択の一つです。

患者さんの中には状況の説明を受けて「仕方ない」と受け入れて頂ける方と「どうしても抜きたくない」との心情からそのまま放置状態となってしまう方もいます。

私たち歯科医師としても第一選択は歯の保存ですのでそれでも抜歯をすすめる場合は、歯を失うリスクよりも保存するリスクの方が大きい時であると考えて頂きたいと思います。

例えば歯周病が進行していたり、歯が割れていたりすると、感染症を起こして腫れたり、痛みだり急性化したり、歯牙が自然に抜けて飲み込んでしまう可能性があります。又、痛みなく水面下で炎症が進むと支えの骨を溶かしてしまい、周囲の健康な歯にまで影響が及ぶ事もあります。現在、自覚症状がない場合でも具合の悪い歯を残すという事はリスクを伴う訳です。

又、抜歯をする場合はその後の治療計画についても話をしっかり聞いて、義歯(入れ歯)にするのか、ブリッジにするのか、そのためのリスクには何があるのか、きちんと説明を受けた上で判断する事が大切です。



## 舌の清掃していますか？

歯科衛生士 鈴木晶翔

お口のお掃除は、歯だけすれば良いと思っはいませんか？

歯に汚れが付いて溜まってしまうのと同じように、舌にも汚れが付き溜まっていきます。

鏡で舌を見てみると、舌の真ん中から奥にかけて白っぽくなっていたり黄色っぽくなっていたりするかもしれません。

それが舌の汚れ“舌苔(ぜったい)”と呼ばれるもので、お口の中の剥がれた細胞や食べカス、細菌などが付着したものです。

口腔乾燥や口呼吸の方、歯の汚れが多い方、口腔機能が低下している方は特に舌苔が付きやすく、舌苔が溜まってしまうと口臭が強くなる、唾液分泌の低下、味覚障害、さらに誤嚥性肺炎のリスクが高くなります。

舌苔は唾液の作用やおしゃべりなどで舌を動かす事である程度自然に洗い流されますが、全ての汚れを落とすことはできないので舌のお掃除が必要になります。

舌ブラシと呼ばれるブラシを用いて1日1回、舌の奥から手前にブラシを動かして磨きます。

この時優しくなでるように行います。

強いちからでゴシゴシ磨くと舌を傷つけてしまう恐れがあるので注意してください。

舌のお掃除の仕方やブラシの選び方など、分からないことがあればお答えしますので気軽にお尋ねください。



**11月に販売品キャンペーンを行います！  
どうぞお楽しみに！！**



# 組合員だより

## 医療生協さいたまの憲法カフェ

みむろ支部 野田龍夫

7月に10名の参加で、みむろ支部憲法カフェを開催しました。

講師は小野MC（まちづくりコーディネーター）にお願いしました。

まず「憲法クイズ」が出され、日本国憲法が立憲主義（権力者が好き勝手にしないように憲法で縛る）の立場をとっていることを確認しました。

次に医療生協さいたまとかかわりが深い条文として、9条（平和主義）、13条（幸福追求権）、25条（生存権）などについての説明があり、意見交換することで、私たちの活動の原点が憲法にあることを学びました。

12条には「憲法が国民に保障する自由及び権利は、国民の不断の努力によって、これを保持しなければならない」との規定がありますが、医療生協さいたまの諸取り組みもこの「不断の努力」の実践であると思ひ至りました。これからの支部活動も支部のみなさんにとって有意義なものになるよう取り組んでいきます。

（学習のポイント）

25条（生存権） 医療生協さいたまと最も関わりが深い。

「健康で文化的な最低限度の生活を営む権利」を定めている。

→平等な医療提供を心掛けるとともに「無料低額診療事業」を実施

13条（幸福追求権） 医療生協さいたまの健康観と一致。

9条（平和主義） 平和でなければよい医療・介護はできない。



## ボランティア(真珠の会)活動日

10月は13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。11月は10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	水曜日	月・火・木・金	水曜日	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10月2日(月)~2023年10月31日(火)

歯科医師診療体制表

		2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)		7(土)	
午前	武内ま 渡邊 川崎 武内ち 漆原	渡邊 川崎 武内ち 漆原	渡邊 川崎 武内ち 佐藤 吉崎 大学医師	武内ち 漆原	渡邊 川崎 武内ち 吉崎	渡邊 川崎 武内ち 漆原	渡邊 佐藤 漆原 林	武内ち 吉崎	武内ち 漆原	佐藤 林	武内ち 吉崎	武内ち 吉崎	武内ち 吉崎
	〈往診〉佐藤 〈往診〉松澤	〈往診〉佐藤	〈往診〉武内ま 〈往診〉漆原	〈往診〉吉崎	〈往診〉佐藤 〈往診〉西川	〈往診〉吉崎	〈往診〉吉崎	〈矯正〉林					
	渡邊 川崎 武内ち 漆原	渡邊 川崎 武内ち 佐藤 吉崎 大学医師	渡邊 川崎 武内ち 佐藤 吉崎 大学医師		渡邊 川崎 武内ち 漆原	渡邊 佐藤 武内ち 漆原	渡邊 佐藤 武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	佐藤 林	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原
午後	〈往診〉佐藤	大学医師 〈往診〉武内ま 〈往診〉漆原	大学医師 〈往診〉武内ま 〈往診〉漆原		〈往診〉佐藤 〈往診〉西川	〈往診〉吉崎	〈往診〉吉崎						
夜間		吉崎 大学医師	吉崎 大学医師		武内ま 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原
		9(月)		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)		14(土)	
午前	スポーツの日	武内ま 渡邊 武内ち 佐藤 吉崎	武内ま 渡邊 武内ち 佐藤 吉崎	川崎 武内ち 吉崎 漆原	渡邊 川崎 武内ち 吉崎	渡邊 川崎 武内ち 漆原	渡邊 川崎 武内ち 漆原	渡邊 漆原 林	武内ま 川崎 漆原				
		〈往診〉漆原・山崎	〈往診〉漆原・山崎	〈往診〉武内ま	〈往診〉佐藤 〈往診〉西川	〈往診〉吉崎	〈矯正〉佐藤						
		武内ま 渡邊 武内ち 佐藤 吉崎 大学医師	武内ま 渡邊 武内ち 佐藤 吉崎 大学医師		渡邊 川崎 武内ち 吉崎 武内ま 漆原	渡邊 川崎 武内ち 漆原	武内ま 川崎 漆原	武内ま 川崎 漆原	武内ま 川崎 漆原	武内ま 川崎 漆原	武内ま 川崎 漆原	武内ま 川崎 漆原	武内ま 川崎 漆原
午後		〈往診〉漆原・山崎	〈往診〉漆原・山崎	〈往診〉佐藤 〈往診〉西川	〈往診〉吉崎	〈矯正〉佐藤							
夜間		吉崎 大学医師	吉崎 大学医師		武内ま 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原
		16(月)		17(火)		18(水)		19(木)		20(金)		21(土)	
午前	渡邊 武内ち 佐藤 漆原	渡邊 佐藤 吉崎	武内ま 佐藤	渡邊 吉崎	武内ま 佐藤	渡邊 吉崎	渡邊 吉崎	渡邊 佐藤 漆原	渡邊 佐藤 漆原	渡邊 佐藤 漆原	武内ち 吉崎	武内ち 吉崎	武内ち 吉崎
	〈往診〉松澤	〈往診〉漆原					〈往診〉佐藤 〈往診〉西川	〈往診〉吉崎	〈往診〉吉崎				
	渡邊 武内ち 佐藤 漆原	渡邊 佐藤 吉崎 大学医師	渡邊 佐藤 吉崎 大学医師		渡邊 吉崎 武内ま 漆原	渡邊 吉崎 武内ま 漆原	渡邊 佐藤 漆原 大学医師	渡邊 佐藤 漆原 大学医師	武内ち 漆原				
午後	〈往診〉松澤	〈往診〉漆原			〈往診〉佐藤 〈往診〉西川	〈往診〉吉崎	〈矯正〉佐藤						
夜間		吉崎 大学医師	吉崎 大学医師		武内ま 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原
		23(月)		24(火)		25(水)		26(木)		27(金)		28(土)	
午前	武内ち 佐藤 漆原	武内ま 渡邊 武内ち 佐藤 吉崎	川崎 武内ち 吉崎 漆原	渡邊 川崎 吉崎	渡邊 川崎 吉崎	渡邊 佐藤 漆原 林	武内ま 漆原 大学医師	武内ま 漆原 大学医師	武内ま 漆原 大学医師	武内ま 漆原 大学医師	武内ま 漆原 大学医師	武内ま 漆原 大学医師	武内ま 漆原 大学医師
	〈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〉川崎							
	武内ち 佐藤 漆原	武内ま 渡邊 武内ち 佐藤 吉崎 大学医師	渡邊 川崎 武内ち 漆原	渡邊 川崎 武内ち 漆原	渡邊 佐藤 漆原 大学医師	渡邊 佐藤 漆原 大学医師	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原
午後	〈往診〉武内ま	〈往診〉漆原		〈往診〉佐藤 〈往診〉西川	〈往診〉吉崎	〈矯正〉川崎							
夜間		吉崎 大学医師	吉崎 大学医師		武内ま 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原	武内ち 漆原
		30(月)		31(火)									
午前	渡邊 川崎 佐藤 漆原	武内ま 武内ち 吉崎	〈診療受付時間のご案内〉										
	〈往診〉武内ま 〈往診〉松澤	〈往診〉漆原	午前	午後		夜間							
	渡邊 川崎 佐藤 漆原	武内ま 武内ち 吉崎 大学医師	月	8:30~11:30	13:00~16:30								
午後	〈往診〉武内ま 〈往診〉松澤	〈往診〉漆原	火	8:30~11:00	12:30~16:30	17:30~	20:30						
	渡邊 川崎 佐藤 漆原	武内ま 武内ち 吉崎 大学医師	水	8:30~12:00									
	〈往診〉武内ま 〈往診〉松澤	〈往診〉漆原	(第1・3)	8:30~12:00									
夜間		吉崎 大学医師	(第2・4)	8:30~12:30									
			(第5)	8:30~11:30	13:00~16:30								
			木	8:30~11:00	12:30~16:30	17:30~	20:30						
			金	8:30~11:00	12:30~16:30	17:30~	20:30						
			土	8:30~11:30	13:00~16:30								
			(第5)	8:30~12:30									

※診療体制と医師が変更になる場合があります。