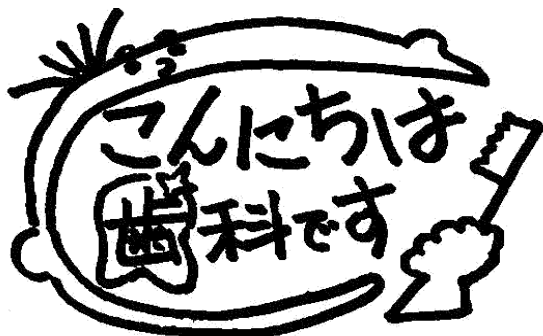


1月号

第281月号 2023年1月1日

発行 / 医療生協さいたま



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

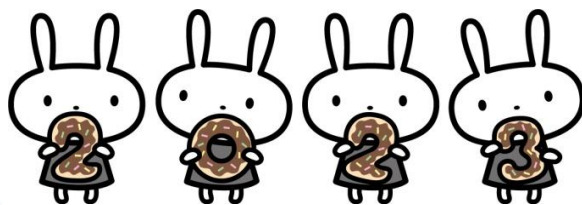
Eメール sika-j@mcp-saitama.or.jp

ホームページ <http://seikyo-shika.com/>



新年おめでとうございます

昨年に引き続き、今年も組合員さんや地域住民の皆様のお力を借り、楽しい行事を開催するとともに、たくさんの方のみなさまの『お口の健康』に貢献できるよう、職員一同頑張りたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



本年もどうぞよろしくお願いたします

「8020さん」達成おめでとうございます！

Y.Tさん (81歳)

- * 歯磨きは1日3回
- * 歯ブラシ以外に歯間ブラシと小さい歯ブラシを使用
- * 好きな食べ物 何でも食べる
- * 趣味はウォーキング

O.Sさん (87歳)

- * 歯磨きは1日2~3回
- * 歯間ブラシをたまに使う
- * 好きな食べ物 お寿司 ご飯は麦入り、納豆に鰯の粉を入れる
- * 新聞・雑誌を読むこと

O.Yさん (82歳)

- * 歯科には定期的に受診
- * 歯磨きは1日3回以上起床時・昼食後・就寝前・気になった時
- * 歯間ブラシ使用

ボランティア(真珠の会)活動日

1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。2月は10日(金)の予定





事務 栗原 日菜子

こんにちは。寒いが続いていますがいかがお過ごしでしょうか。
皆さんは、「保険でより良い歯科医療を」という署名活動があるのをご存じでしょうか。

これは、皆さんが安心して歯科医療を受けられるよう、窓口負担の引き下げや健康保険で受けられる歯科医療の拡大、歯科医療充実のために国の予算を増やすことなどを求めた署名です。保険でより良い入れ歯を、という活動から始まり、若い世代から高齢の方まで保険で幅広い歯科医療を受けられるよう、その充実を国に求めてきました。

歯科で治療を受けたとき、「今日は治療費が高いなあ」と思ったことはありませんか？実は今、歯科医療に使われる金属の材料の価格が高騰しており、10年前と比べると、かぶせもの一本あたり 1.5 倍の自己負担額となっています。国も高騰を加味して3か月に一回改定をしていますが追いついておらず、医療機関にも負担となっています。

これまでの署名で、入れ歯が良い材料で作れるようになったり、保険を使ってより安価に白いかぶせものが入られるようになったりと確実に保険でできる治療を拡大することができました。皆さんの一筆一筆の署名が、患者さんにとっても医療機関にとっても、より良い歯科医療となるようその実現を後押ししてくださっています。生協歯科でも定期的に署名活動に参加しており、患者さんにもお声掛けすることがございますのでその時はぜひご協力ください。皆さんの力で、保険でより良い歯科医療を実現させましょう！



参考：民医連新聞 1743号

「保険でより良い歯科を」全国連絡会 HP

組合員活動だより

「30周年記念健康フェスタに参加して」

松芝支部 上原 生子

「ぼく、やってみたい」「ママ、やってもいい？」
興味を持ってくれたのだろうか。小さな男の子、女の子が寄ってきた。

11月27日、医療生協さいたま合併30周年を記念して、SDGsトレジャーハントウオーク&健康フェスタが大宮第二公園で開催された。

松芝支部は、透明な小さなガラス瓶に色とりどりのマニキュアで模様を描いていく小瓶アートで出店。子どもらの自由な発想が何とも頼もしい。

豪華なキャラクターグッズのおまけ付きである。

さて、出店するにあたって、何をどうするか散々悩んだあげく、支部の安心ルーム『かたつむり』で取り組んだ事をそのまま生かすことにして臨んだ。秋晴れのポカポカ陽気も味方してくれて大盛況となった。

透明のガラス小瓶、マニキュア、キャラクターグッズの景品、バザーの品々のすべてが組合員さんのご厚意で寄せて頂いたものである。

取り組みを通して、この医療生協の支部活動が地域に根を張り、地道に行動していくことの大切さを再認識した一日となった。





「色々な歯みがきグッズ」

歯科衛生士 野崎 千賀子

みなさん、歯ブラシだけでは落ちにくい汚れがあるのを、ご存知でしょうか？
歯と歯の間のプラークは、歯ブラシだけでは落としきれません。
歯ブラシのみでは 61%、デンタルフロスを併用すると 79%、歯間ブラシを併用すると 85%のプラークを取り除く効果があります。



「歯ブラシ」の毛のかたさは、ナイロン製のものを選びましょう。
毛がかたすぎると歯ぐきを傷めやすいので注意します。
「電動歯ブラシ」は、歯科で正しい使い方の指導を受けると良いでしょう。
「歯間ブラシ」は、歯と歯のすき間が広い所に適しています。
すき間のサイズに合わせて、少し抵抗感があるくらいのもを選びます。
「デンタルフロス」は、歯と歯のすき間が狭い所に適しています。
フロスを歯と歯の間に入れ、上下に数回動かして、すき間の汚れを取り除きます。
「舌クリーナー」は、舌の汚れをきっちり落とすために使用します。
舌の奥の白っぽい汚れ(舌苔)も、細菌のかたまりです。
舌表面をやさしくブラッシングして、表面の汚れをかきとりましょう。
歯みがきグッズを上手に使って、磨き残しをなくしましょう。
又、歯科では歯の治療はもちろんのこと、予防のための歯科健診や歯科相談も行っています。
歯科で専門的なケアを定期的に受けて歯と口のケアで自分の健康を守っていきましょう。
かかりつけの歯医者さんをもつと安心ですね。



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 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1月4日（水）～2023年1月31日（火）

歯科医師 診療体制表

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