



Vol.299  
2024.7.1 発行  
医療生協さいたま  
生協歯科



ホームページ

さいたま市緑区東浦和6-16-1 TEL:048-810-6100

# 夏休み子ども 保健教室

生協歯科

## 7・28日

10時から13時

参加費:500円

お申込み締切:7/20(土)

### 自由研究にも!

砂糖と虫歯の  
関係について  
実験します!

10円玉をピカピカに磨こう

白衣を着て歯医者さん体験



定員:20名(先着順)小学生と保護者  
※未就学児の付き添いは見学のみ

持ち物:汚れている10円玉  
水筒

汚れてもよい服装で  
お越しください

自分の指の模型を作ろう



生協歯科  
Instagram  
やってます!



## サマー増資キャンペーン キャンペーン期間

### 2024年7月1日(月)~8月31日(土)

1回に2000円以上の増資をしていただいた方に

★ノベルティ★を差し上げます!

ご協力をお願いします!

## 「ホワイトニングをやってみました」

歯科医師 川崎 智子

最近、歯磨きをしても、クリーニングをしても、歯の色が気になってきたので、ホワイトニングをすることにしました。

ホワイトニングは、2種類あります。クリニックで施術するオフィスホワイトニングと自宅で自分で行うホームホワイトニングの2種類です。私は、ホームホワイトニングをすることにしました。

当院で扱っているホームホワイトニングは、「オパールエッセンスGo」という製品です。

型取りが不要で、既製のトレーの中にホワイトニングジェルが入っているため、製品を受け取って自宅で好きな時間に行えます。口腔内に入れている時間も一回90分と比較的短いので、使いやすかったです。既製のトレーも使い捨てのため、管理も楽です。

「オパールエッセンスGo」は、1箱10回分ですが、私の場合は、4日目でも効果を実感できました。心配していた痛みも私はありませんでした。知覚過敏症状などが、出る方もいらっしゃると思います。

私は、やって良かったと満足しています。ぜひ多くの方にお勧めしたいと思い、紹介することにしました。

効果の出方や、痛みに関しては、個人差がありますし、歯科医師の診査も必要ですが、興味のある方は、お気軽にスタッフにお声掛けください。

金額は、16,500円です。



## 「非常用持出袋には歯ブラシを忘れずに」

歯科衛生士 小原 純子

令和6年も半分を過ぎ後半に入りました。今年は元日の地震により不安や心配を抱えての気分の重い1年の始まりとなってしまいました。

近年の大きな震災の頻発で非常用持出袋などを準備している方も多いかと思いますが、その中身は水や食料など様々なものが入っているかと思いますが、歯ブラシは入っているでしょうか？

災害時には口の中の環境の悪化、栄養不足、疲労などの免疫力の低下により誤嚥性肺炎が増加します。劣悪な環境下で口腔ケアをしないしていると肺炎により命を落とすケースが多くあったと東日本大震災の報告でもありました。これも災害関連死のひとつです。

お口のケアは何ととっても歯磨き、うがいがいちばんですが災害時は水が無いこともあります。

でも今は、水ですすぐ必要のない液体歯磨きや口腔保湿衛生剤、歯ブラシもない時に使う口腔清掃用ウェットシートなどが市販されています。これらは飲み込んでも害のないもので作られているので水が無い環境下でも使うことができます。

歯ブラシ・液体歯磨き・口腔清掃用ウェットシート・携帯用コップ、これらを命を守る物のひとつとして是非、非常用持出袋に入れておいて頂きたいと思います。

### おすすめ防災グッズ



液体ハミガキ  
(長期保存用ガム・デンタルリンス)



口腔清潔ウェットシート

### ケア方法 1 水が少ない時の歯みがき

手順 1

少量の水をコップに準備します。

その水で歯ブラシを濡らしてから口の中へ入れ、歯をみがきます。

水は30ml以上あればOK!



手順 2

歯ブラシが徐々に汚れてきますので、ティッシュペーパー(あればウェットティッシュ)で歯ブラシ

の汚れをできるだけ拭き取り、再び水で濡らして歯をみがきます。

これをこまめに繰り返します。



手順 3

最後に、残ったコップの水で2~3回すすぎます。※一気に含むのではなく、2~3回に分ける方がきれいになります。

うがい薬、液体ハミガキ、洗口液などがある場合は、ご使用いただくと効果的です。



# 組合員だより

## みむろ支部の支部活動

運営委員 阿部 富美子



5月27日、野田にある慶応義塾大学薬学部の薬用植物園へ行って来ました。

みむろ支部としては2度目ですが(一昨年・秋)、季節によって違う植物に出合えるのです。



カカオは太い幹に直に花が咲き、実がなります。  
バナナの雌花の下に咲く雄花の形態にも驚きました。  
薬用植物園の出入りは自由ですが、予めガイドをお願いしておく、10倍楽しめます。講師の大用(おおよう)さんの説明がこれまた楽しいのです。お薦めします。

### 達成おめでとうございます！ 8020さん

吉田 豊さん(80歳)

- ・歯みがきは1日2回
- ・補助用具は歯間ブラシ
- ・定期的に歯科受診しています

小島 美恵子さん(81歳)

- ・歯みがきは1日3回以上
- ・補助用具は歯間ブラシ・フロス・電動歯ブラシ
- ・好きな食べ物は果物
- ・趣味は読書・テレビ

川名 美智子さん(80歳)

- ・歯みがきは1日2回
- ・補助用具は電動歯ブラシ・フロス
- ・好きな食べ物は魚
- ・趣味は絵手紙・籐・陶芸



## ボランティア(真珠の会)活動日

7月は12日(金)の予定です。

9:30~11:00 作業内容:

ぜひ多くの方のご協力をお願い致します!

毎月第2金曜日午前中に活動しています。8月は9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

※第5週のみ水曜日の午後も運行しています

2024年7月1日(月)~2024年7月31日(水)

歯科医師

診療体制表

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前	武内ま 川寄 武内ち 漆原	武内ま 渡邊 川寄 武内ち 佐藤 吉崎	武内ち 佐藤 漆原	川寄 吉崎	渡邊 佐藤 漆原 林	武内ち 吉崎
	<往診>松澤	<往診>漆原	<往診>武内ま	<往診>佐藤	<往診>吉崎	
午後	武内ま 川寄 武内ち 漆原	武内ま 渡邊 川寄 武内ち 佐藤 吉崎		武内ま 川寄 漆原 吉崎	渡邊 佐藤 林 漆原 武内ち 川寄	武内ち 吉崎
	<往診>佐藤 <往診>松澤	大学医師 <往診>漆原		<往診>佐藤	大学医師 <往診>吉崎	
夜間		吉崎 大学医師		武内ま 漆原	武内ち 大学医師 <矯正>川寄・林	
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前	武内ち 佐藤 漆原	渡邊 佐藤 吉崎	川寄 武内ち 吉崎 漆原	渡邊 川寄 吉崎	渡邊 佐藤 漆原 林	武内ま 川寄 漆原
	<往診>武内ま <往診>松澤	<往診>漆原	<往診>武内ま	<往診>佐藤	<往診>吉崎	
午後	武内ち 佐藤 漆原	渡邊 佐藤 吉崎 大学医師		渡邊 川寄 武内ま 漆原 吉崎	渡邊 佐藤 林 大学医師 武内ち 川寄	武内ま 川寄 漆原
	<往診>武内ま <往診>松澤	<往診>漆原		<往診>佐藤	<往診>吉崎	
夜間		吉崎 大学医師		武内ま 漆原	武内ち 大学医師 <矯正>川寄・林	
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午前	海の日	武内ま 渡邊 武内ち 佐藤 吉崎	武内ま 武内ち 佐藤 漆原	渡邊 川寄 吉崎	渡邊 佐藤 漆原 林	武内ち 吉崎
		<往診>漆原 <往診>山崎	<往診>吉崎	<往診>佐藤	<往診>吉崎	<矯正>佐藤
午後	海の日	武内ま 渡邊 武内ち 佐藤 吉崎 大学医師		渡邊 川寄 吉崎 武内ま 漆原	渡邊 佐藤 漆原 林 武内ち 川寄	武内ち 吉崎
		<往診>漆原 <往診>山崎		<往診>佐藤	<往診>吉崎	<矯正>佐藤
夜間	海の日	吉崎 大学医師		武内ま 漆原	武内ち <矯正>川寄・林	
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前	武内ま 川寄 武内ち 漆原	渡邊 佐藤 吉崎	川寄 武内ち 吉崎 漆原	渡邊 川寄 吉崎	渡邊 佐藤 漆原 林	武内ま 川寄 漆原
	<往診>佐藤	<往診>漆原	<往診>武内ま	<往診>佐藤	<往診>吉崎	<矯正>佐藤
午後	武内ま 川寄 武内ち 漆原	渡邊 佐藤 吉崎 大学医師		渡邊 川寄 吉崎 武内ま 漆原	渡邊 佐藤 漆原 林 武内ち 川寄	武内ま 川寄 漆原
	<往診>佐藤	<往診>漆原		<往診>佐藤	大学医師 <往診>吉崎	<矯正>佐藤
夜間		吉崎 大学医師		武内ま 漆原	武内ち 大学医師 <矯正>川寄・林	
	29(月)	30(火)	31(水)	<診療受付時間のご案内> 午前 午後 夜間 月 8:45~11:30 13:00~16:30 火 8:45~11:00 12:30~16:30 18:00~ 水 8:45~12:00 20:30 (第1・3) 8:45~12:00 (第2・4) 8:45~12:30 (第5) 8:45~11:30 13:00~16:30 木 8:45~11:00 12:30~16:30 18:00~ 20:30 金 8:30~11:00 12:30~16:30 18:00~ 土 8:45~11:30 13:00~16:30 20:30 (第5) 8:45~12:30		
午前	川寄 武内ち 漆原	武内ま 渡邊 武内ち 吉崎	武内ま 武内ち 佐藤 漆原			
	<往診>武内ま <往診>松澤	<往診>漆原				
午後	川寄 武内ち 漆原	武内ま 渡邊 武内ち 吉崎	武内ま 武内ち 佐藤 漆原			
	<往診>武内ま <往診>松澤	大学医師 <往診>漆原				
夜間		吉崎 大学医師				

※診療体制と医師が変更になる場合があります。