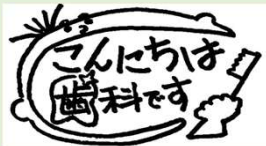


# こんにちは 歯科



Vol.308  
2025.4月

医療生協さいたま  
生協歯科



@SEIKYOUSIKA\_SEIKYOUSIKA

Instagram  
やっています!!

2024年度 8020さん  
なんでもランキング



2024年度の8020さん

40人

2024年度に8020さんになった方にアンケートをしていただき、その結果をランキングにしてみました!

## 1日の歯磨きの回数

1位...3回  
2位...2回  
3位...1回

## 補助器具の使用

1位...歯間ブラシ  
2位...フロス  
3位...舌ブラシ

## 好きな食べ物

1位...魚  
肉  
果物

## 趣味

1位...読書  
2位...園芸  
散歩

8020さんになった方々を参考にすると8020さんになれるかも? ぜひ日頃の口腔ケアを意識してみてください!

## 職員コラム

### 「歯磨き後のうがいは1回?!」

事務長 松浦佳美



皆さんは歯磨きをするのに歯磨き剤を使用していますか?

多くの方が歯磨き剤を使用して歯磨きをしていると思いますが、歯磨き後のうがいについてはどうでしょう?

初期のむし歯では、脱灰したアパタイトが歯に戻る「再石灰化」と呼ばれる現象が起こります。フッ素(フッ化物)は再石灰化を起こしやすく、いったん歯に戻ると脱灰しにくいので、歯の表面が強いアパタイトに置き換わってむし歯に強くなるので、再石灰時にフッ化物がお口の中にあることがとても重要となります。つまり、皆さんが知る『むし歯予防にはフッ素入りの歯みがき剤』が良いということです。

ところが、歯みがきの後に何回もうがいをすると、歯みがき剤に含まれるフッ化物が流れて薄くなってしまいます。歯磨き後に汚れを吐き出した後の仕上げのうがいは、ごく少量の水で1回だけにして、しばらく飲食しないことにより再石灰化効果が高まると言われています。

現在、国内で販売される歯磨き剤の多くは身体に安全な濃度ですので安心して使用できます。生協歯科でも歯磨き剤の販売をしていますのでご自分に合ったものを選びたい場合は受診時に歯科衛生士へご相談ください。(日本歯科医師会HPより引用)

HPIはこちら



# 組合員だより

## みむろ支部の「健康教室」

みむろ支部 築館京子

みむろ支部は“楽しく健康づくり”をと、「健康教室」を計画しました。学習会だけでなく、慶應義塾大学附属薬草園や岩槻人形博物館を見学し、1月はお正月気分でお正月気分で上野鈴本演芸場で落語を鑑賞しました。2月はすこしおカルタで減塩生活を学び、その後のおしゃべり会では楽しく交流できました。

食生活についての学習会は、今年度3回行ないました。「すこしお」は生活習慣の見直しであり、なかなか難しいだけに、楽しみながら繰り返し学んでいくことが大切だと思います。

3月の支部総会後の交流会では、牛乳パックで作ったけん玉遊びを計画しています(執筆時3月中旬)。けん玉は全身運動になり、楽しく脳機能も活性化し、認知機能低下の予防にもなりそうです。



### 達成おめでとうございます！ 8020さん

T.I さん(83歳)

- ・歯みがき 1日2回
- ・補助用具 歯ブラシ
- ・好きな食べ物 肉
- ・趣味 金魚

大淵 昇一 さん(80歳)

- ・歯みがき 1日2回
- ・補助用具 歯間ブラシ
- ・好きな食べ物 肉・魚
- ・趣味 スポーツ

A・K さん (81歳)

- ・歯みがき 1日2回
- ・補助用具 歯間ブラシ
- ・好きな食べ物 野菜・鶏肉
- ・趣味 読書・園芸



## ボランティア(真珠の会)活動日

4月は11日(金)の予定です。

9:30~11:00 作業内容: 高い木の枝切り 草取り 本棚の整理  
 男性の参加があると助かります。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。5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