

## 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](mailto:sika-j@mcp-saitama.or.jp)  
 ホームページ <https://www.seikyo-shika.jp>

## さいたま市妊婦歯科健康診査がはじまります

対象者：さいたま市に住所を有する妊婦の方

**妊娠とお口の変化** 妊娠するとつわりや体調の変化などから食生活が変わりやすくなります。また、口の中が汚れていると、女性ホルモン、唾液の酸性度、口腔常在菌の変化などのために、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。毎日のお口のケアを丁寧にしてお口のよい状態にしておきましょう。

**歯の治療について** 治療する歯があったら歯科医師と相談して歯の治療計画を立てましょう。一般的に、安定期といわれる5～7か月くらいが治療に適している時期です。歯科医院にかかる時は必ず妊娠している事を教えてください。麻酔やレントゲン撮影、使用できる薬剤が制限されることがありますので、歯科医師や産婦人科医に相談しましょう。これ以外の時期に痛みなどがある時には、歯科医師によく相談しましょう。妊娠を理由に必要な治療を怠ると、むし歯や歯周病がさらに悪化することがあります。また、定期的に歯科医院で歯石除去など歯のクリーニングを行うことも歯の健康に効果的です。

**丈夫な歯をつくろう** 乳歯は、妊娠7週から10週頃からでき始め、4か月から6か月に歯の石灰化が起こります。また、永久歯も妊娠4か月から生後9か月頃にでき始めます。歯がつくられるためには、タンパク質・カルシウム・ビタミン・ミネラルが必要です。子どもの丈夫な歯をつくるために、バランスのとれた食生活を心がけましょう

## 《組合員活動だより》

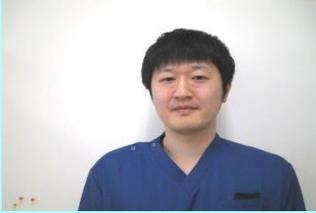
コロナ禍のなかで思うこと

尾間木北支部 米岡淳夫

65歳以下働き盛り以下の若年層の人達のワクチン接種は、今年度末までかかるという。日本人の集団免疫はいつおとすれる予定になっているのか、政府は指針を示すべきである。なんとなく陽性者の数が減少し、なんとなく終息に向かって行きそうだと皆が感じるのを待つのでしょうか。アメリカMLB(プロ野球)の観戦者はマスクをしている人は見当たらない、この人達は全員2回ワクチン接種済みという。日本は2回接種後もマスクを着用していないと変な目で見られるし、人込みの中で、又は店内ではマスク着用を強いられる事になるだろう。何しろワクチンよりマスクを優先した人がいたのだから。



マスクをしよう



## 《スリランカ研究》

こんにちは、歯科医師の吉崎です。今日は歯周病の話をしたとおもいます。

歯周病の有名な研究に、「スリランカの茶畑の論文」というものがあります。

1970年～1985年の15年の間、茶畑で働いている480人の男性を対象に、歯周病を定期的にチェックしたという研究になります。なぜスリランカ？と思う人もいますよね。私もそうでした。実は、その時代のスリランカの農村部では歯磨きをする習慣がまったくなかったのです。つまりこの480人の男性は15年もの間、一度も歯磨きをしていないのです。現在では研究のために15年も歯磨きをしないということはできないので、このデータは歯周病の研究にとってかなり貴重なものなのです。

この研究の結果については、15年の間に歯周病が進行しなかった人が「11%」

歯周病が中等度に進行した人が「81%」歯周病がものすごく進行した人が「8%」でした。

この結果についていえることは、歯周病が進行しやすい人が8%存在しているということであり、この人達は通常の人以上に歯周病菌に対しての抵抗性がないということです。更に面白いことに、日本で定期的に行われる歯に関する調査においても、8%の人がかなり重度な歯周病があるというデータです。つまり日本人にも、8%の人はかなり気を付けないと歯周病によって歯が若いうちになくなっていく人がいるということなのです。

「最近歯みがきすると血がでるな」「最近ぐらぐらの歯があるな」「口の中の臭いが気になるようになったな」などの自覚症状はありませんか？現在の自分の歯の状態を確認するだけでもいいと思います。気になる症状などありましたら歯科受診をお勧めします。生協歯科にてお待ちしております。

## 『8020さん』達成おめでとうございます!!

Y・Kさん  
(80歳)

- \* 歯科に定期的に受診。
- \* 歯みがきの回数は1日3回。
- \* 趣味は旅行、映画、読書

T・Kさん  
(84歳)

- \* 歯みがきの回数は1日2回。
- \* 趣味は読書

## ボランティア(真珠の会)活動日

### 8月は13日(金)の予定です。

作業内容: 枝切り、草取り

毎月第2金曜日午前中に活動しています。9月は10日(金)の予定です。

## 診療時間

- 予約制です
- 歯科往診もおこなっております
- 矯正診療日・毎週金曜日の夜間、第2・第4土曜日

曜日	午前	午後	夜間
月曜日	8:30～11:30	13:00～16:30	
火・木・金	8:30～11:30	13:00～16:30	17:30～20:30
水曜日	8:30～11:30	第5のみ午後も診療(13:00～16:30)	
土曜日	8:30～11:30	13:00～16:30(第5は午前の診療のみ)	

急患の方へ \*電話をまずお願いします。空いている時間帯と患者さんのご都合で時間のご案内致します。