



Vol.300  
2024. 8月 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

生協歯科より  
さいたま市にお住まいの方へ



# 成人・幼児・妊婦 歯科健診のご案内

- ①成人歯科健康診査  
＜費用＞ 700円  
＜対象者＞・・・40歳～70歳の市民の方  
\*40歳の方、70歳の方、65～69歳で後期高齢者医療保険証のある方、生活保護世帯の方、中国残留邦人等支援給付制度受給者の方、市民非課税世帯の方は無料です。
- ②お口の機能健康診査  
＜費用＞ 無料  
＜対象者＞・・・2024年4月1日時点で71歳以上の市民  
(当該年度の4月1日時点で75歳又は80歳の後期高齢者医療被保険者は除く)
- ③3歳児歯科健診  
＜費用＞ 無料  
＜対象者＞・・・3歳から4歳未満のお子さん
- ④1歳6ヶ月歯科健診  
＜費用＞ 無料  
＜対象者＞・・・1歳6ヶ月から2歳未満のお子さん
- ⑤妊婦健診  
＜費用＞ 無料 妊娠期間中に1回  
＜対象者＞・・・さいたま市に住所を有する妊婦の方

※ 電話でご予約の上、ご来院ください  
診療時間 8:30～21:00 日、祝休み(月、土は17:00、水は13:00まで)

口腔内のケアを行うことで、お口の中を健康にできることだけでなく、全身のお体の健康にもつながります。ぜひ、みなさん一時的健診に足をお運びください。

## 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！



## 「キシリトールの効果」

歯科医師 漆原 涼介

こんにちは！ 歯科医師の漆原です。  
今日は「キシリトールの効果」についてお話します。

キシリトールは自然植物に含まれる糖アルコールで、毎日適量のキシリトールを摂取することでむし菌の繁殖を抑え、口腔内の酸性環境を中和してむし菌の発生を予防します。また、唾液の分泌を促進し、口腔内を清潔に保つ効果もあります。ガムタイプやタブレットタイプがあります。

注意していただきたいのは成分分析表や栄養成分表を確認することです。キシリトール100%や糖質0gとなっているものを選ぶようにしてください。

また、キシリトールガムを噛めば歯磨きをしなくていいということはありません。あくまで補助的に使うものです。正しい歯磨きができただけでキシリトールを摂取することで予防効果が期待できます！



## 「口腔機能の低下は見逃されやすい」

歯科衛生士 佐藤 美穂

50歳代頃から、年齢とともに足腰の筋肉の働きが低下するように、舌や口の周りの筋肉の動きも低下し、しっかり噛んだり飲み込んだり出来なくなりやすいと言われています。

自分自身の口腔機能の低下に気が付いていますか？実は、気づいていない場合も多いのです。加齢の変化は徐々に進行するため、あまり自覚してないこともあります。

また、ある程度自覚していたとしても、年だからしょうがない と思ってしまいがちです。そういわず、口腔機能の検査を受けてみませんか？

今の気づきが、今後も美味しくお口から食事がとれる健康の秘訣かもしれません。

最近、生協歯科では、お口の乾燥や、咬む機能を測定する器械を導入しました。

50歳以上の方であれば、どなたでも、医療保険で検査出来ます。  
気軽にお問い合わせください。



## 組合員だより

### 松芝支部 安心ルーム「かたつむり」より

6月19日の「かたつむり」では、3台の車に分乗して上野田の慶応義塾大学薬学部附属植物園へ行ってきました。予約していた職員さんのガイドつきで、根・樹皮・花・葉・茎・実から薬効（毒にもなる）として認められているものを見学。長年にわたる先人の知恵や努力のためものだと感じました。ハーブ類も含めもっと学び深めれば、日々の生活が豊かになるでしょう。

その後、長年にわたり運営委員として献身的に活動してくださったS・Yさんのお墓参り、三室コンドウハウスでのランチを経て、大古里公民館に寄って「三室戦争展」を見学しました。戦争だけは絶対にNOと語りつがねばとの思いもみんなでも共有できました。



（写真：埼玉協同病院いのちのSAMBA9の会の赤ちゃんの足型タペストリー）

## 達成おめでとございます！ 8020さん

小島 省三さん（85歳）

- ・歯みがきは1日3回以上
- ・補助用具は歯間ブラシ
- ・好きな食べ物はお肉・お魚・野菜料理
- ・趣味はサイクリング・ラジオ体操・読書 俳句・洋画（時代劇・西部劇）

渡辺 喜伊子さん（82歳）

- ・歯みがきは1日2回
- ・補助用具は歯間ブラシ・フロス
- ・好きな食べ物は果物
- ・趣味は音楽を聴くこと・編み物 手芸

白井 篤子さん（80歳）

- ・歯みがきは1日2回
- ・補助用具は電動歯ブラシ・歯間ブラシ
- ・好きな食べ物は肉
- ・趣味は読書



## ボランティア(真珠の会)活動日

8月は9日（金）の予定です。

9：30～11：00 作業内容：つつじの枝切り、雑草取り  
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。9月は13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8月1日(木)～2024年8月31日(土)

歯科医師  
診療体制表

						1(木)		2(金)		3(土)			
午前						渡邊	川崎	渡邊	佐藤	武内ち	吉崎		
						吉崎		漆原	林	大学医師			
		<診療受付時間のご案内>											
		午前					午後						
		月	8:45~11:30			13:00~16:30	<往診>佐藤						
午後		火	8:45~11:00			12:30~16:30	<往診>吉崎						
		水					武内ま	渡邊	渡邊	川崎	武内ち	吉崎	
		(第1~4)	8:45~12:30			なし	川崎	吉崎	武内ち	佐藤	大学医師		
		(第5)	8:45~11:30			13:00~16:30	漆原		漆原	林			
		木	8:45~11:00			12:30~16:30	<往診>佐藤						
夜間		金	8:45~11:00			12:30~16:30	<往診>吉崎						
		土	8:45~11:30			13:00~16:30							
		(第5)	8:45~12:30			なし	武内ま	漆原	武内ち	大学医師			
	夜間	火・木・金	18:00~20:30			<矯正>川崎・林							
		5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		10(土)	
午前		武内ま	川崎	武内ま	渡邊	武内ち	佐藤	渡邊	川崎	川崎	佐藤	武内ま	川崎
		武内ち	漆原	武内ち	佐藤	漆原		佐藤	吉崎	漆原	林	漆原	
		<往診>佐藤		<往診>漆原		<往診>武内ま		<往診>武内ま		<往診>吉崎		<矯正>佐藤	
午後		武内ま	川崎	武内ま	渡邊			渡邊	川崎	川崎	武内ち	武内ま	川崎
		武内ち	漆原	武内ち	佐藤	吉崎	大学医師	漆原	吉崎	佐藤	漆原	漆原	
		<往診>佐藤		<往診>漆原		<往診>武内ま		<往診>武内ま		<往診>吉崎		<矯正>佐藤	
夜間				吉崎	大学医師			漆原		武内ち			
								<矯正特診>					
		12(月)		13(火)		14(水)		15(木)		16(金)		17(土)	
午前				川崎	佐藤	川崎	吉崎	渡邊	川崎	渡邊	漆原	武内ち	吉崎
				吉崎		漆原		吉崎					
				<往診>漆原						<往診>吉崎			
午後				川崎	佐藤			武内ま	渡邊	渡邊	川崎	武内ち	吉崎
				吉崎	大学医師			川崎	吉崎	武内ち	漆原	大学医師	
				<往診>漆原						<往診>吉崎			
夜間				吉崎	大学医師			武内ま	漆原	武内ち			
										<矯正>川崎・林			
		19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)		24(土)	
午前		川崎	武内ち	武内ま	渡邊	武内ま	武内ち	渡邊	川崎	渡邊	佐藤	武内ま	川崎
		佐藤	漆原	武内ち	佐藤	佐藤	漆原			漆原	林	漆原	大学医師
		<往診>武内ま		<往診>漆原		<往診>吉崎		<往診>佐藤		<往診>吉崎		<矯正>佐藤	
午後		川崎	武内ち	武内ま	渡邊			武内ま	渡邊	渡邊	川崎	武内ま	川崎
		佐藤	漆原	武内ち	佐藤	吉崎	大学医師	川崎	漆原	武内ち	佐藤	漆原	大学医師
		<往診>武内ま		<往診>漆原		<往診>漆原		<往診>佐藤		大学医師		<矯正>佐藤	
夜間		<往診>松澤		<往診>山崎						<往診>吉崎			
				吉崎	大学医師			武内ま	漆原	武内ち	大学医師		
										<矯正>川崎・林			
		26(月)		27(火)		28(水)		29(木)		30(金)		31(土)	
午前		川崎	武内ち	武内ま	渡邊	川崎	武内ち	渡邊	川崎	渡邊	佐藤	武内ま	武内ち
		佐藤	漆原	武内ち	佐藤	吉崎		吉崎		漆原	林	吉崎	漆原
		<往診>武内ま		<往診>漆原		<往診>武内ま		<往診>佐藤		<往診>吉崎			
午後		武内ち	佐藤	武内ま	渡邊			武内ま	渡邊	渡邊	川崎		
		漆原		武内ち	佐藤	吉崎	大学医師	川崎	吉崎	武内ち	佐藤		
		<往診>武内ま		<往診>漆原		<往診>漆原		<往診>佐藤		大学医師		<往診>吉崎	
夜間		<往診>松澤		<往診>山崎						<往診>吉崎			
				吉崎	大学医師			武内ま		武内ち	大学医師		
										<矯正>川崎・林			

※診療体制と医師が変更になる場合があります。