



Vol.301
2024.9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

2024 夏休み こども保健教室開催しました



むし歯のなりやすさチェック



歯医者さん体験

白衣をきて模型の歯を削り実際と同じレジン詰めました

歯科技工士体験

自分の指型を取って、石こう流し体験をしました



2024.7.28(日)

暑い中12人の小学生と保護者の方に来て頂きました。
真剣に話を聞いてくれ、それぞれの体験を楽しそうに
受けてくれていました。
ご参加ありがとうございました。

「なぜ根の治療が必要なのか？」

歯科医師 武内千加子



大きな虫歯ができると、歯の神経が細菌に感染し、根の中や奥にある神経や血管が入っている空洞(根管)まで広がってしまいます。この状態を放置すると、痛みが増したり、膿が出たり、歯茎が腫れたりするため、根管治療が必要になります。痛みがなくても、レントゲンで根の先に黒い影が写っていると、その歯は炎症を起こしていると考えられます。

根の治療方法は、①虫歯を取る ②根の長さを測る機械に細長い器具を取り付けて感染している神経を取り除く ③根の中をきれいにする。

根の治療の時に音がするのは見えない根の長さを測っているためです。そして虫歯の治療と違って見えない場所のため、治療回数は歯の状態によってかなり異なります。治療日にきれいにして終わっても次回来院時に汚れていたり、炎症があれば最終的な薬を入れることができないため、1本の治療に何か月もかかることも少なくありません。また、細い器具での治療には限界もあり、あまりに感染が進行していたり、炎症が引かない場合には、やむを得なく抜歯に移行する場合があります。

神経を取るということは、歯の強度を著しく低下させ、亀裂や破折を引き起こしやすくさせます。また、痛みが消失すると単調な処置のため、治療を中断される患者様もいらっしゃいますが、自然に治癒することは絶対がないので、確実に歯を失う方向に近づきます。そのため最終的な薬を入れて、詰め物や冠を入れるまで根気強く通院することが大切です。

根の治療は決して安易に行う治療ではありませんが、歯を残すための最後の砦でもあるのです。

「熱中症対策で気を付けること」 歯科衛生士 中島絵梨香

9月に入ってもまだまだ厳しい暑さが続いています。皆さん、熱中症対策はしっかり出来ていますか？

熱中症対策で大事なものは、やはりこまめな水分補給です。室内でも外出時でも、自分で喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分を取ることを心掛けましょう。

さて皆さんは熱中症対策としてどのような飲み物を選んでいますか？スポーツドリンクを飲むという方も多いのではないのでしょうか。汗をかくと、体内の水分だけでなくナトリウムやカリウムなどのミネラルも失われてしまいます。厚生労働省では、熱中症対策として100ml当たりのナトリウム量が40～80mg(食塩相当量0.1～0.2g)の飲み物を推奨しています。その為、ナトリウムやカリウムなどのミネラルが含まれているスポーツドリンクは熱中症対策に効果的であると言えるでしょう。

ですが、ここで注意が必要です。スポーツドリンクには糖分が多く含まれているものもある為、過剰な摂取は虫歯のリスクが高まります。特に、時間をかけてダラダラと飲んでいるとお口の中が虫歯になりやすい酸性の状態に傾いてしまいます。スポーツドリンクを飲んだ後は、可能であれば口をゆすぐか水やお茶を飲むことをおすすめします。また、自分では気付かないうちに虫歯が進んでいることもある為、定期的に歯科受診をすることも大切です。

熱中症にならないよう規則正しい生活を心掛け、適切な水分補給を行い、この厳しい残暑を乗り越えていきましょう。



組合員だより

大宮東支部 「認知症マフ」を作りました

大宮東支部の安心ルーム「お茶しましょ」では、小物作りを中心にいろいろな活動を行なっています。6、7月は「認知症マフ」を作りました。これはイギリスで発案されたもので、認知症の人に使ってもらう毛糸やリボンで作った筒状の編み物で、内側にボタンやリボンが縫い付けてあります。認知症の人が手のやり場がない時に、この認知症マフを触ることで安心感が得られ、落ち着いて生活ができるそうです。

日本でもボランティアで作った作品を病院や高齢者施設にプレゼントする活動が広がっています。

大宮東支部も毛糸がたくさんあるので、いつもの仲間でおしゃべりをしながら作りました。秋ごろに高齢者施設に寄付したいと思っています。



達成おめでとございます！ 8020さん

H・Tさん

- ・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 なんでも食べる
- ・趣味は手芸等、手先仕事

M・Kさん (81歳)

- ・歯みがきは1日2回
- ・補助用具は歯間ブラシ
- ・好きな食べ物は肉類、果物
- ・趣味はDIY物づくり、庭いじり、旅行

伊藤 裕二さん (89歳)

- ・歯みがきは1日2回
- ・歯ブラシは電動歯ブラシ
- ・好きな食べ物 なんでも食べる
- ・趣味はカメラ、旅行



ボランティア(真珠の会)活動日

9月は13日(金)の予定です。

9:30~11:00 作業内容:草取り、枝切り、本棚整理
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。10月は11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

歯科医師

診療体制表

		2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)		7(土)		
午前	川崎 佐藤	武内ち 漆原	渡邊 佐藤	川崎 吉崎	武内ち 漆原	佐藤	渡邊 吉崎	川崎	渡邊 林	漆原	武内ち	吉崎		
	<往診>武内ま		<往診>漆原		<往診>武内ま		<往診>佐藤		<往診>吉崎					
	<往診>松澤													
午後	川崎 佐藤	武内ち 漆原	渡邊 佐藤	川崎 吉崎			武内ま 川崎 漆原	渡邊 吉崎	渡邊 武内ち 林	川崎 漆原	武内ち	吉崎		
			大学医師 <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 <矯正>川崎・林					
		9(月)		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)		14(土)		
午前	武内ま 漆原	武内ち	武内ま 佐藤	武内ち 吉崎	川崎 漆原	武内ち	渡邊 漆原	川崎	渡邊 林	漆原	武内ま 漆原	川崎		
	<往診>松澤		<往診>漆原		<往診>武内ま <往診>吉崎				<往診>吉崎					
午後	武内ま 漆原	武内ち	武内ま 佐藤	武内ち 吉崎	大学医師 大学医師		渡邊 漆原	川崎	渡邊 武内ち 林	川崎 漆原	武内ま 漆原	川崎		
	<往診>松澤		<往診>漆原				<往診>佐藤		<往診>吉崎					
夜間			吉崎	大学医師	大学医師		武内ま	漆原	武内ち <矯正>川崎・林					
		16(月)		17(火)		18(水)		19(木)		20(金)		21(土)		
午前	敬老の日		渡邊 吉崎	佐藤	武内ま 佐藤	武内ち	渡邊 吉崎	佐藤	渡邊 林	吉崎	武内ち 大学医師	吉崎		
			<往診>山崎		<往診>吉崎									
午後	敬老の日		渡邊 吉崎	佐藤 大学医師			武内ま 佐藤	渡邊 漆原	渡邊 吉崎	武内ち 林	武内ち 大学医師	吉崎		
			<往診>山崎				<往診>佐藤							
夜間	敬老の日		吉崎	大学医師			武内ま	漆原	武内ち <矯正>川崎・林					
		23(月)		24(火)		25(水)		26(木)		27(金)		28(土)		
午前	秋分の日		渡邊 佐藤	武内ち 吉崎	武内ま 武内ち	川崎 漆原	渡邊 吉崎	川崎	渡邊 林	漆原	武内ま 漆原	川崎 大学医師		
			<往診>漆原		<往診>吉崎		<往診>佐藤		<往診>吉崎		<矯正>佐藤			
午後	秋分の日		渡邊 佐藤	武内ち 吉崎			渡邊 吉崎	川崎 漆原	渡邊 武内ち	川崎 林	武内ま 漆原	川崎 大学医師		
			<往診>漆原				<往診>佐藤		<往診>吉崎		<矯正>佐藤			
夜間	秋分の日		吉崎	大学医師					武内ち <矯正>川崎・林					
		30(月)		(火)		(水)		<診療受付時間のご案内>						
午前	川崎 漆原	武内ち							午前		午後		夜間	
	<往診>武内ま								月	8:45~11:30	13:00~16:30	18:00~		
									火	8:45~11:00	12:30~16:30	20:30		
午後	川崎 漆原	武内ち							水					
	<往診>武内ま								(第1・3)	8:45~12:00				
									(第2・4)	8:45~12:30				
夜間									木		18:00~			
									(第5)	8:45~11:30	13:00~16:30	20:30		
									金	8:30~11:00	12:30~16:30	18:00~		
								土		18:00~				
								(第5)		8:45~11:30	13:00~16:30	20:30		

※診療体制と医師が変更になる場合があります。