



Vol.302
2024.10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 健康まつり 2024

雨天決行(内容変更あり)



2024.11.10 日

開催時間 9:00~12:30

場所 生協歯科屋内、屋外
(駐車場)

ステージ企画



うたごえ、ギター弾き語り、ダンス、
サクソ演奏

楽しい
イベントが
いっぱい!



ゲームコーナー

1セット
100円



バルーンアート、スーパーボールすくい、
コイン落とし、血回しなど

バザーコーナー



歯科体験コーナー

1回
100円



健康チェック

無料



今年は血管年齢測定を行います

「早口言葉でお口のトレーニングをしてみませんか？」

歯科衛生士 富岡幸代

早口言葉は、言いにくい言葉をうまく言えるかを競う言葉遊びです。舌の運動ができ、唾液の分泌を促進し、口腔周囲の筋力を高めます。口腔機能低下のトレーニングや脳トレに活用してみませんか？背筋を伸ばし、大きな声でチャレンジしてみてください♪

～ 早口言葉が上手になるコツ ～

- ①まずはゆっくりと大きな声で読む
- ②口角をきちんと上げる
- ③単語で区切る
- ④苦手な力所を繰り返す



♪♪では、挑戦してみましよう♪♪

- ・生麦生米生卵（なまむぎ なまごめ なまたまご）
- ・老若男女（ろうにゃくなんによ）
- ・新春シャンソンショー（しんしゅん しゃんそん しょー）
- ・庭には二羽鶏がいる（にわには にわ にわとりがいる）
- ・隣の客はよく柿食う客だ（となりの きゃくは よく かき くう きゃくだ）
- ・青巻紙赤巻紙黄巻紙（あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ）

「発音が気になる・・・構音障害について」

歯科衛生士 利根川優子

出生時の産声が最初の発音であり、その後新生児では『あー』や「うー」といったクイーイングが始まります。生後4か月～1歳になるころまでに反復喃語（意味のない言葉）や子音+母音の連続する音（ばばば、だだだ）を発生し、構音機能は確実に取得されます。1歳ごろには1～3語。3歳ごろには日本語全子音（13個）の約80%が学習されます。一般的な構音の取得は5歳といわれ、サ行、ラ行の子音が正しく発声できるまでは4～6歳ごろと幅広い個人差があります。

発音妨げる原因として

- ①舌小帯の異常・・・舌を前に出してみても舌の形がハートにならないか（ハートになると舌小帯が短い）
- ②扁桃の肥大・・・あーと構音しながら舌を前にだしてミラーなどで舌を抑えて扁桃の大きさを確認します
- ③低位舌・・・口が閉じている状態で舌が下にはないか（口蓋のある場合が正常）
- ④口唇閉鎖不全（お口ぽかん）・・・安静時に唇が開いていないか
 - 歯列の形態、舌の形態が気になれば・・・小児歯科医
 - 聴覚障害や扁桃肥大が気になれば・・・耳鼻咽喉科
 - 発達の遅れを感じたら・・・小児科へ相談ください



参考文献 デンタルハイジーン8月号

組合員だより

「歯周病学習会」

大宮北支部 折原潔

9月10日、大宮北支部の安心ルームで歯周病の学習会を行い、21名の参加がありました。生協歯科の鈴木歯科衛生士を講師に、歯の周りの組織の話から始まり、歯周病の原因は歯垢（＝プラーク）にあり、その中には1ミリグラムにつき1億以上の細菌がいるという話にはびっくりしました。また、歯周病菌が歯の周りの組織、歯茎、その下のあごの骨などを破壊することがあるそうですが、ひどくなるまで自覚症状がないので軽視しがちです。さらに、歯周病菌が内臓の病気を引き起こすことなど、考えたこともありませんでした。定期的に歯の検査をしなければならないと思いました。



達成おめでとございます！ 8020さん

O・Sさん(81歳)

- ・歯みがき 1日1回10～15分
- ・補助用具 歯間ブラシ、フロス
- ・好きな食べ物 魚、納豆、果物、肉
- ・趣味 ゴルフ、カラオケ、庭木の手入れ

S・Hさん(80歳)

- ・歯みがき 1日2回(朝・夕)
- ・補助用具 歯間ブラシ、フロス
- ・好きな食べ物 何でも
- ・趣味 園芸

H・Tさん(85歳)

- ・歯みがき 1日3回
- ・補助用具 歯間ブラシ 舌ブラシ
- ・好きな食べ物 魚、肉、果物
- ・趣味 音楽



ボランティア(真珠の会)活動日

10月は11日(金)の予定です。

9:30～11:00 作業内容: 雑草取り、プランター花植え、高枝切り、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。11月は8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10月1日（火）～2024年10月31日（木）

歯科医師
診療体制表

		(月)	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
午前			武内ま 渡邊 川崎 武内ち 吉崎	武内ま 武内ち 漆原	渡邊 川崎 吉崎	渡邊 漆原 林	武内ち 吉崎
			大学医師 <往診>漆原 <往診>山崎		<往診>佐藤	<往診>吉崎	
午後			武内ま 渡邊 川崎 武内ち 吉崎		武内ま 渡邊 川崎 吉崎 漆原	渡邊 川崎 武内ち 漆原 林	武内ち 吉崎
			大学医師 <往診>漆原 <往診>山崎		<往診>佐藤	<往診>吉崎	
			吉崎 大学医師		武内ま 漆原	武内ち <矯正>川崎・林	
夜間							
		7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
午前		武内ま 川崎 武内ち 佐藤	渡邊 佐藤 吉崎	川崎 武内ち 吉崎 漆原	渡邊 川崎 吉崎	渡邊 漆原 林	武内ま 川崎 漆原
			<往診>漆原	<往診>武内ま <往診>大嶋	<往診>佐藤		
		<往診>松澤					
午後		武内ま 川崎 武内ち 佐藤	渡邊 佐藤 吉崎		武内ま 渡邊 川崎 吉崎 漆原	渡邊 川崎 武内ち 漆原 林	武内ま 川崎 漆原
			大学医師 <往診>漆原		<往診>佐藤	大学医師	
		<往診>松澤					
夜間		吉崎 大学医師			武内ま 漆原	武内ち 大学医師 <矯正>川崎・林	
		14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
午前		スポーツの日	武内ま 渡邊 武内ち 佐藤 吉崎	武内ま 武内ち 佐藤	渡邊 佐藤 吉崎	渡邊 漆原 林	武内ち 吉崎 漆原
			<往診>吉崎		<往診>吉崎	<矯正>佐藤	
			<往診>漆原				
午後		スポーツの日	武内ま 渡邊 武内ち 佐藤 吉崎		武内ま 渡邊 吉崎 漆原	渡邊 川崎 武内ち 漆原 林	武内ち 吉崎 漆原
			<往診>漆原 大学医師 大学医師		<往診>佐藤	<往診>吉崎	<矯正>佐藤
			吉崎 大学医師 大学医師		武内ま 漆原	武内ち <矯正>川崎・林	
夜間							
		21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
午前		川崎 武内ち 佐藤 漆原	渡邊 佐藤 吉崎	川崎 武内ち 吉崎 漆原	渡邊 川崎 吉崎	吉崎 漆原	武内ま 川崎
		<往診>武内ま	<往診>漆原	<往診>武内ま	<往診>佐藤		<矯正>佐藤
午後		川崎 武内ち 佐藤 漆原	渡邊 佐藤 吉崎		武内ま 渡邊 川崎 吉崎 漆原	川崎 吉崎 漆原 武内ち	武内ま 川崎
		<往診>武内ま	大学医師 <往診>漆原		<往診>佐藤	大学医師	<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>川崎	
		28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	(金)	(土)
午前		川崎 武内ち 佐藤 漆原	武内ま 渡邊 武内ち 佐藤 吉崎	武内ま 武内ち 漆原	渡邊 川崎	午前 月 8:45~12:00 13:00~16:30 火 8:45~11:00 12:30~16:30 水 8:45~12:30 木 8:45~11:00 12:30~16:30 金 8:45~11:00 12:30~16:30 土 8:45~12:00 13:00~16:30	午後
		<往診>武内ま	<往診>漆原				
午後		川崎 武内ち 漆原	武内ま 渡邊 武内ち 佐藤 吉崎 大学医師	武内ま 武内ち 漆原	武内ま 渡邊 川崎 漆原	夜間診療は 火・木・金 18:00~20:30	
		<往診>武内ま	<往診>漆原				
			吉崎 大学医師		武内ま 漆原		
夜間						30日(水)は午後13:00~16:30診療	

※診療体制と医師が変更になる場合があります。