



Vol.304  
2024. 12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

# 冬休み 子ども保健教室

かむかむクッキング!

## イベント内容

**12.21 SAT** | 10:00-13:00  
参加費:500円  
◎生協歯科

- よく噛んで食べるおやつ作り
- お口を使ったゲーム大会
- フッ素のお話など

小学生と保護者（定員20名）  
※未就学児の付き添いは見学のみ  
持ち物:マスク・エプロン・三角巾  
※汚れてもよい服装  
※お申し込みの締切は12/14(土)まで



生協歯科  
Instagram



@SEIKYOUSIKA\_SEIKYOUSIKA

11月10日、健康まついを行いました



## 「カムカムで健康に」

歯科衛生士 鈴木晶翔

みなさん日頃から食事をするときカムカム(噛む噛む)していますか？

「一口で30回噛みましょう」とよく聞くと思うのですが、実際30回噛んでみると意外と疲れてしまいますよね。

ですが、噛むことによってとても良い効果があることはご存知でしょうか？

### 【噛むことで得られる効果】

- ・虫歯や歯周病の予防
- ・脳の発達
- ・味覚の発達
- ・肥満の防止
- ・言葉の発達
- ・消化を助ける
- ・がんの予防 などなど...

カレーやラーメンなど柔らかいものを、よく噛まないで飲み込んでしまったりはしていませんか？

よく噛むことは身体の発達に重要で、小児や高齢の方に特に実践していただきたいお手軽なトレーニングになります。

一口30回を目標にぜひお食事の際にやってみてください◎

[12/21(土) 冬休み子ども保健教室にてカムカムできるハードグミづくりを企画しています。この機会にぜひいかがですか？ご応募お待ちしております]

## 「入れ歯の清掃の必要性」

歯科技工士 森谷 聡

入れ歯にも歯と同じように食べかすやプラーク(歯垢)がつきます。毎日のお手入れで清潔にしておくことが大切です。

### 入れ歯のお手入れが不十分の場合に起こるトラブル

- ・口臭が発生しやすくなります。
  - ・口内炎の原因になります。
  - ・入れ歯に色素や歯石が沈着しやすくなります。
  - ・部分入れ歯の場合、クラスプなどがかかっている歯がむし歯や歯周病になりやすくなります。
- これらのトラブルを防ぐためにも、入れ歯と口のお手入れを行うことが大切です。

### 入れ歯のお手入れ方法

#### 毎食後のお手入れ

- 1.洗面器などに水を張る  
落として破損したり排水口に流したりしないようにします
- 2.入れ歯を外して流水下で清掃します  
義歯用ブラシを使用しましょう。小さな入れ歯でも必ず外してから手の平にのせて、洗面器の上でみがきましょう。ゴシゴシと力を入れすぎないようにしましょう。  
汚れが残りやすい部分(クラスプなど)は丁寧にみがきましょう。



#### 就寝前のお手入れ

毎食後のお手入れに加えて、就寝前は義歯洗浄剤を使用してお手入れしましょう

- 1.ブラシを用いて流水下で清掃します
- 2.ぬるま湯に義歯洗浄剤を入れて、入れ歯を浸漬します  
洗浄剤を使用するとブラシだけでは落とすきれない汚れやカンジダ菌などの真菌や細菌を除去できます。1日1回は入れ歯洗浄剤を使用して清掃しましょう。  
※浸漬時間は使用方法に従ってください。  
※義歯の変形の原因になるため熱湯は厳禁です。
- 3.義歯用ブラシで浮き上がった汚れと義歯洗浄剤を洗い流します  
※就寝時に入れ歯を装着するかどうかについては歯科医師の指示に従ってください。

ライオン歯科衛生研究所HPから引用

## 組合員だより

### さいたま市出前講座「はじめよう！我が家の防災対策」参加レポート

大牧支部 玉木郁子

11月5日、生協歯科組合員ルームで行われた“さいたま市出前講座「はじめよう！我が家の防災対策」”に参加した。近年、地震、大雨、台風など災害が頻発しており、大変関心の高くなっているテーマで、当日は16名が聴講した。さいたま市総務局危機管理部防災課の方が、プロジェクターを使った資料を示しながら分かりやすく説明して下さった。

初めに地域柄、河川の氾濫について説明が有り、ハザードマップの見方から避難の判断、情報、行動、必需品まで詳しい説明があった。幸いなことに避難した経験が無いので実感が無かったが、身近な地域を参照しつつ具体的な説明を受けたことによって防災意識を高めることが出来た。配布されたハザードマップや小冊子などを活用し、防災に努めたいと思った。大変有意義な講座であった。



## 達成おめでとうございます！ 8020さん

山口良平さん(80歳)

- ・歯みがき 1日3回
- ・補助用具 歯間ブラシ
- ・好きな食べ物 何でも
- ・趣味 体を動かす事

土田久治さん(82歳)

- ・歯みがき 1日1回(朝食後)
- ・補助用具 歯間ブラシ
- ・好きな食べ物 和菓子・果物
- ・趣味 スポーツ観戦・健康麻雀

武笠幸男さん(80歳)

- ・歯みがき 1日1回(就寝前)
- ・補助用具 歯間ブラシ
- ・好きな食べ物 まぐろ刺身  
カステラ
- ・趣味 庭の手入れ



## ボランティア(真珠の会)活動日

11月は8日(金)の予定です。

9:30~11:00 作業内容:朝顔ネット片付け、高枝切り、雑草取り、本棚整理  
人手が必要です。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。12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12月1日(日)~2024年12月31日(火)

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

※診療体制と医師が変更になる場合があります。