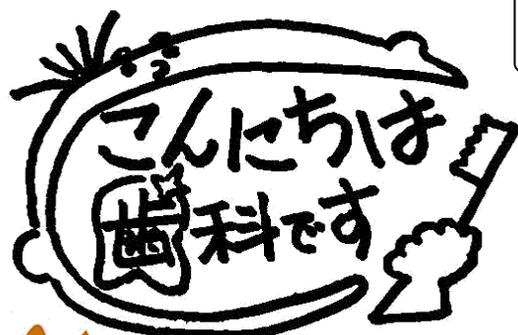


5月号

第237号 2019年5月1日
発行 / 医療生協さいたま

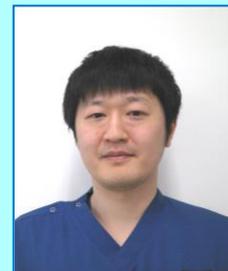
生協歯科

〒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
ホームページ <http://seikyo-shika.com/>



歯周病予防の効果法

歯科医師 吉崎 成俊



みなさん、こんにちは。
今日は**歯周病**についてお話させていただきます。

歯周病は、昔は「歯槽膿漏（しそうのうろう）」といわれていました。日本人ではほとんどの人がかかっているといわれる国民病といえます。むし歯は歯の形を壊していくのに対して、歯周病は歯の周囲を支える組織を壊していく病気なのです。

歯周病の最大の原因は歯垢（プラーク）と呼ばれるいわば**歯クソ**です。この歯クソの中には、1gで1000億個の細菌がいるといわれています。この細菌が歯肉の炎症を引き起こし、歯を支える骨を攻撃していくわけです。その他にも歯周病の原因は、生活習慣、喫煙、ストレス、遺伝など様々あり、それらが複雑に関与しています。

最大の原因である歯垢（プラーク）は、**ハミガキ**によって防ぐことができます。しかし、正しいハミガキをしていないと効果が少ないです。時間がないからと歯をさっとしか磨いていない経験はないでしょうか？ 毛先が開いてしまった歯ブラシを使って磨いていないでしょうか？



生協歯科では、歯周病予防に効果的な正しい磨き方を指導させていただいています。歯ブラシの交換時期やご相談もお受けしておりますので、受診の際に診療スタッフにお声かけください。



また、**すばらティースクラブ**という教室を、今年9月に生協歯科でおこなう予定です。歯周病についての詳しいお話や歯磨きの実演など歯科衛生士が分かりやすく説明いたします。開催日程が決定しましたらこの事業所ニュースにお知らせいたしますので、ぜひご参加ください。

毎年6月4日（むし歯予防デー）～10日は**歯と口の健康週間**（歯の衛生週間）で、歯に関する様々なイベントが全国各地で開催されます。生協歯科では、この歯の衛生週間に合わせて、歯ブラシや歯磨き剤など歯科グッズの**組合員対象の値引き販売**をおこないます。

ぜひ**販売品キャンペーン**をご利用ください♪

キャンペーン期間：**6月1日（土）～6月30日（日）**

☆ **歯科販売品・・・全品50円引き**

※ バラ売りの歯間ブラシとウルトラフロスは除く

☆ **歯ブラシよりどり5本**

+ **歯みがき剤サンプル1個 プレゼント♪**

☆ **歯ブラシ1箱（20本入り）・・・1300円引**

※ 要予約 キャンペーン期間中に購入予約の方対象

☆ **歯みがき剤 ルシェロホワイト・・・340円引き**

※ 歯の着色や汚れが気になるかたに♪

通常販売価格1940円 → **1600円!!**



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・・・毎週木曜日の夜間、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をさせていただきます。

連絡便

◀ 生協歯科～東浦和駅 ▶ ●土曜・日曜・祝日は全便運休です。
事情により運休日以外に運行をお休みする場合があります。

	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	15 35 55	10 30 50	10 30 50	10 30 50
10時	15 35 55	15 35 55	15 35 55	10 30 50	10 30 50	10 30 50
11時	15 35 55	15 35 55	15 35 55	10 30 50	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		





歯磨き剤の効能

歯科衛生士 三原 玲香

みなさんは、歯を磨く時に**歯磨き剤**を使用していますか？
過去には、歯磨き剤を使用すると歯も削ってしまうなどという情報から、歯磨き剤の使用を控えるような風潮もあったという話を聞きますが、今は歯にとって様々な薬用成分が配合されており、使用することで多くの効果を得ることができます。

今回は、歯磨き剤に含まれる薬用成分をいくつかご紹介したいと思います。

一つ目は、多くの方々がご存知の**フッ素**です。製品にはフッ化ナトリウムやモノフルオロリン酸ナトリウムという成分名で含まれています。具体的には、歯の質を高め、虫歯になりにくくしたり、弱った歯質を修復する作用があります。現在は、販売されている歯磨き剤のほとんどに含まれています。

二つ目は、硝酸カリウムです。この成分は、歯の神経への刺激をブロックすることで、冷たいものが歯にしみる**知覚過敏**といわれる症状を抑える効果があります。同じ知覚過敏に効果のある成分で乳酸アルミニウムというものもあります。乳酸アルミニウムは、刺激を伝える管の蓋を閉鎖することで症状を抑える効果があります。

三つ目は、トラネキサム酸です。歯肉からの出血が多い、ぶよぶよしている、赤黒いといった炎症状態にある歯肉に効果があります。具体的には、歯肉からの出血を抑える作用があり、**歯肉炎、歯周病**と診断を受けた方に有効です。



四つ目は、デキストナーゼです。この成分は、**歯垢(プラーク)を分解**する効果があり、歯に付着した歯垢(プラーク)を効率よく除去することができます。

五つ目は、ポリリン酸ナトリウムとピロリン酸ナトリウムです。日々の診療で、よく患者さんから『歯石、ついてますか?』とご質問を受けます。この二つの成分は、歯石の形成を抑制する働きがあるため、**歯石予防**に効果が期待できます。

薬局に行くとずらーっと様々な歯磨き剤が並んでいてどれがいいのか、悩むことがあると思います。自分に合うものを選ぶ際、今回ご紹介させていただいた5つの効果をご参考にいただけたらと思います。

何か気になることがありましたら、歯科衛生士や歯科医師にお声がけください。

『虹の箱』から

= 生協歯科 事業所利用委員会 =

みなさまからのご意見・ご感想お待ちしております。



ボランティア(真珠の会)活動日

5月10日(金) 9時30分~

初めてのかた
大歓迎!



集合: 生協歯科 1階会議室

内容: あさがおのネット張り、植木のせん定 など



毎月第2金曜日午前中に活動しています。6月は14日(金) 予定です。

組合員活動だより

【江戸東京たてもの園】行って

尾間木北支部:米岡 淳夫

昨年11月2日(金)武蔵小金井にある「江戸東京たてもの園」に支部企画である**東京散策**シリーズの一環で行って来ました。

東京都は1993年に江戸東京博物館の分館として「江戸東京たてもの園」を建設しました。

ここは現地保存が不可能な文化的価値の高い歴史の建造物を移して、復元、展示して貴重な文化遺産として次代に残す事を目指しているそうです。

建築当時の粋を集めたもので、時代を感じさせるものから建築主の考えが表現されていたり、金に糸目をつけず建てられたもの、見応えのある建物、懐かしい建物があります。



皆さんも一度、訪れてみては如何でしょうか? 当日はとても天気も良く大変、満足した一日でした。

参加人数が4名のみでしたので、健康マージャンや社交ダンスに参加されている人達等も誘って、もっと沢山の参加者で支部を盛り上げていきたいです。

『8020さん』達成おめでとうございます!!



大塚 絹江さん (80歳)	木村 今次さん (82歳)	谷本 公子さん (81歳)
★歯みがきは、毎食後3回 ★歯ブラシと 歯間ブラシを使用 ★趣味は、歌と手作物品	★歯みがきは、食後3回 ★好きな食べ物は、硬い物 ★趣味は、盆栽	★定期的に歯科受診 ★好きな食べ物は、お魚 ★趣味は、読書