



# 代々木歯科コーナー

連載



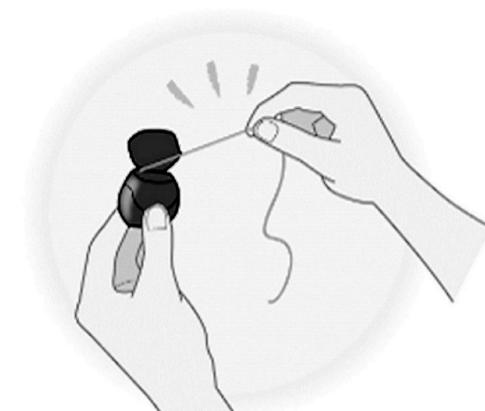
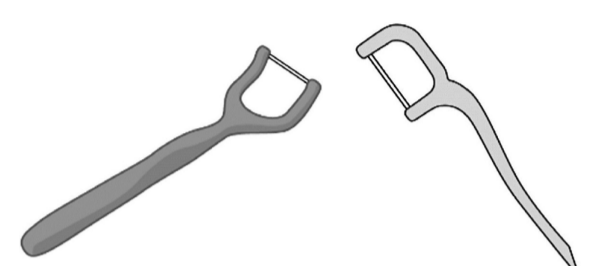
その125 歯科医師 上田英範

デンタルフロス(糸ようじ)について

今回は隣り合った歯の面を清掃するデンタルフロスについて紹介します。似たような商品が数多くありますが購入の際の参考にしたいだければ幸いです。

まず大きく分けて2つの形があり、糸状のもの糸状のものは操作が煩雑ですが横から引き抜けるメリットがあります。

最後に糸の表面についてです、ワックスが塗られてはつれにくく滑りやすくなっているものや、スポンジ状に膨らみ清掃性を高めたもの、虫歯予防のためフッ素(無機フッ素)が添加されているものがあります。



松戸市 櫻 浩子作

## 33食配布・9件の相談

### 地域の実情を知り、学んだ

～なんでも相談会・食料配布～



医療・介護相談で対応する柳田さん(左)・今さん(中央)



地域宣伝に出発する今さん(左)、生駒さん(右)

10月19日、渋谷社会保障推進協議会(渋谷社保協)主催で「なんでも相談会・食料配布」が行われ、食料支援で33食の配布と9件の相談がありました。病院職員5名が参加しました。

当日は開始前から、病院職員2名で会場周辺の

地域を回り、参加を呼びかけるハンドマイク宣伝を行いました。この地域宣伝から20代の女性が後で労働相談に来られました。

相談会が始まり、病院職員は引き続き、相談活動・宣伝活動で奮闘しました。患者サポートセンターの柳田さん、今さんは、補聴器についての相談や、一人暮らしの高齢者からの不安の訴えに励ましながら対応をしまし

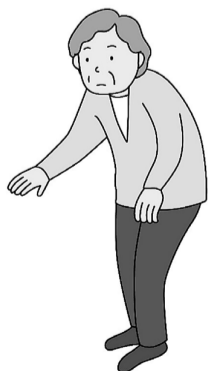
た。労働相談では、勤医会労組役員の前田さんが20代女性からの残業代未払いなどの相談に応じました。

多職種が集まるこの相談会では、小さなことでも案を出し合い、何か一つでもプラスになるよう、みなさん努めています。実際に、どこに相談して良いかわからなかったけど今日来てみて良かった、という声もいただきました。この活動を通して地域の実情を知り、多くの学びを得られています」と感想を寄せられました。

## (113) 歩行能力を助けるサプリメント

# サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (元外苑企画商事)



歩行能力を助けるサプリメント

長く続いた猛暑により室内生活が続く、脚の衰えを感じている人が多くいます。朝晩の冷え込みで膝の痛みが気になる人もいることでしょう。そのような人を対象に、歩行能力を維持するサプリメント

関節にある軟骨組織は、ヒアルロン酸が主軸となり、そこに「瓶洗いブラシ」に例えられる成分が傷んだ関節の修復にどの程度効果があるか、まだ分かっていないのが現状です。

渋谷社会保障推進協議会主催

## なんでも相談会 開催!!

無料

生活、法律、医療・介護、税金等暮らしでのお困りごとについて

### 相談をしませんか?

※当日は生活支援の一環で、小規模の食料の無料配布を行います。相談がなくても、遠慮なくお越し下さい。

2024年12月22日(日)

時間 13:00~15:00

場所 東京土建 渋谷支部会館

渋谷区幡ヶ谷 2-18-6 (幡ヶ谷駅から徒歩約5分)

◆問い合わせ: 代々木病院 Tel 03-5411-9502 担当: 嘉瀬