

# 東京ほくと

2025年

11月号

第553号

特集

## お口と歯の健康づくりを実践しよう いつまでもおいしく、笑えるお口であるために

内容

原水禁・ピースアクション合同報告会  
トピックス  
病気の話

「ケアの倫理」caféを読んで  
事業所案内



 **東京ほくと医療生活協同組合**

〒114-0003 東京都北区豊島 3-5-6

発行：「東京ほくと」編集委員会 TEL：3913-9100

2025年10月1日現在 組合員数／28,434人 出資金額／1,362,020,000円

ホームページ



荒川にかかる江北橋と  
首都高江北JCT  
撮影／編集委員会





# お口と歯の健康づくりを实践しよう

いつまでもおいしく、笑えるお口であるために



## お口の健康を維持するために 予防歯科の重要性



生協王子歯科 所長  
歯科医師(口腔外科専門医)  
望月裕美



▲生協王子歯科は  
豊島中央通り商  
店街にあります

### 口の中の異常を放置しておくと、 様々な機能低下が起こる

歯、歯茎、顎や粘膜が健康でないと、硬いものを噛みにくい・飲み込みにくいといった摂食※<sup>1</sup>嚥下※<sup>2</sup>機能低下や口が乾く、噛める歯が減ってきた、舌がよく回らない、などの症状が起こり、図1に示す口腔機能の低下(オーラル※<sup>3</sup>フレイル※<sup>4</sup>)に陥ります。ひいては口腔機能障害ばかりでなく全身的機能障害の危険性が高まります。

また合わない詰め物、被せ物や入れ歯を使い続けることで生じた粘膜の慢性的な傷、進行したむし歯、歯髄炎(歯神経の感染や炎症)、歯周病(時に骨の溶解を伴う歯茎の炎症)を放置していると、やがて傷や炎症が悪性化して、生命を脅かす「がん」に変化することがあります。

### 歯科健診で何を 診るのか

虫歯による歯髄炎や歯周病などを、治療終了後に再び治療することのないよう、また新たな病変が生じないように予防に努める必要があります。予防のための診療(予防歯科)では虫歯、歯髄炎や歯周病の有無を診るだけでなく、がんや粘膜腫瘍などの口腔粘膜※<sup>5</sup>の病変、口の開け閉めにかかわる顎関節症状、かみ合わせ、摂食嚥下機能の低下なども確認します。

### 多職種の協働で 治療にあたっています

生協王子歯科では歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士など全職種が連携し、外来および訪問診療に取り組んでいます。気軽に相談、受診してください。

(編注)※1：食べること ※2：飲み込むこと ※3：口のこと ※4：虚弱 ※5：主に体の内側、口や鼻の穴など様々な体腔や臓器を覆う膜

図1



【出典(一部改変)】オーラルフレイル3学会合同ステートメント(日本老年歯科医学会、日本老年医学会、日本サルコペニア・フレイル学会)



## セルフケアと専門職のケアを使い分け、健康維持を

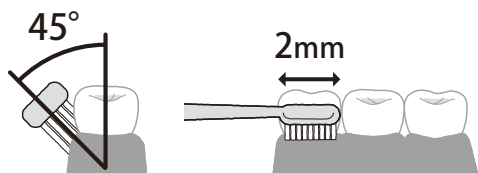
生協王子歯科 歯科衛生士  
角井容子



### 歯ブラシの当て方、磨き方

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度で当て、歯と歯ぐきの間に毛先を差し込むようにして、細かく振動させながら磨きます(図2)。歯間ブラシやフロスを使う事で、歯の間に付着しているプラーク(細菌の塊)を除去できます。歯の間のプラークコントロールは人によって合った方法(フロスの当て方、歯間ブラシのサイズ選びなど)が異なりますので、歯科医療機関で歯科衛生士に相談ください。

図2



### 歯磨きのコツやタイミング

むし歯予防にはフッ素が効果的です。1日2回以上、フッ素入り歯磨剤を使用したブラッシング※を行い、虫歯に負けない丈夫な歯を育てましょう。ポイントはブラッシング後、フッ素が口腔内に残るように少量の水(5～15cc、小さじ1～大さじ1)でゆすぐことです。ゆすぎすぎるとフッ素の効果が薄れてしまいます。

ブラッシングのタイミングは食後3分以内がおすすめです。インターネット上で食後30分以上空けてからの歯磨きを推奨するような記事があり、混乱した方もいると思います。食後すぐに行うブラッシングが歯を痛めるのは特殊な場合です。通常は、食後3分以内のブラッシングが良いです。

### 歯科医療機関でできる、歯のクリーニング

歯科医療機関で専門家によるクリーニングを受けると、虫歯や歯周病の原因となる細菌の数が少なくなります。ただしその数はゼロになるわけではなく、時間の経過とともにまた増殖します。一度減った細菌数が元に戻るのに約2～3ヵ月かかると言われているため、この頻度での予防受診がもっとも効果的です。

- 歯周病も、むし歯も発症させない(一次予防)
- 虫歯や病変の早期発見・早期治療(二次予防)が重要です。

日々、自分で適切な口腔ケアをしながら、定期的に歯科医療機関でクリーニングを行うことで、効果的な細菌の除去ができ、お口の健康を守ることができます。

(編注)

※ブラッシングの目的は歯磨きによる歯垢の除去だけでなく、歯ぐきのマッサージや血行促進も含む

出典：(一社)日本訪問歯科協会

## 歯科医療が必要な人すべてに提供されるよう、社会保障制度の充実を

東京ほくとでは「保険でより良い歯科医療を求める請願署名」に取り組んでいます

「保険で良い歯科医療を」全国連絡会や全日本民主医療機関連合会、日本医療福祉生活協同組合連合会では、歯科に関わる他団体と協力し「保険でより良い歯科医療を求める請願署名」に取り組んでいます。東京ほくとも関係団体として毎年署名活動を実施しています。歯科診療には保険外の治療が多く、その代表である歯列矯正やインプラントなどは一般的に高額です。健康保険で受けられる範囲を広げることで、歯列

矯正など保険のきかない治療の選択に迷うことがなくなり、高額な費用負担を抑えられるようになります。

健康な歯を維持するためには、必要な時に誰もが受診できる環境が欠かせません。私たちは安心して歯科医療が受けられる社会の実現に向けて、今後も活動を続けていきます。

(生協王子歯科 事務長 伊藤里美)

歯科署名にご協力ください





## 毎日使う入れ歯、汚れていませんか？ 入れ歯の着脱、メンテナンスについて

生協王子歯科 歯科技工士  
塚越猛



### 入れ歯着脱のコツ

口の中と入れ歯の両方を清潔にしたあと、スムーズに入れるために入れ歯を水やぬるま湯で濡らします。濡らすことで粘膜に対する刺激を和らげ、入れ歯の吸着を助けます。着脱は指先と爪を使って行います。噛んで装着すると、変形や破折、バネの緩みの原因になります。初めて入れ歯を着脱する時は、鏡を使って練習しましょう。

### デンチャープラークのコントロールが大事

入れ歯はきちんと手入れをしないと、歯と同じようにプラーク(歯垢)が付着します。入れ歯についたプラークをデンチャープラークと呼びます。プラーク同様、細菌の塊です。プラスチック製の入れ歯は吸水性があり、汚れや細菌、臭いが付着しやすいです。デンチャープラークは、さまざまな病気に

なる可能性を含んだ病原性のある汚れで、トラブルを引き起こします。入れ歯を長く良好な状態で継続して使うためには、入れ歯と口腔の両方のケアが必要不可欠です。必ず毎食後、入れ歯を外した状態で口腔内を清掃しましょう。

### 入れ歯磨きの注意点

落として排水口に流さないように、水を張った洗面器などの上で洗い、歯ブラシで丁寧に磨きましよう。あまり力を入れすぎると、入れ歯の素材(主に歯科用プラスチック)にキズを作る原因になります。熱湯消毒はプラスチックが変形するので避けましよう。入れ歯に付着したカンジダ菌(カビの一種)などの細菌はブラシでは落ちないので入れ歯洗浄剤を使いましよう。洗浄剤は歯ブラシでの清掃と併用することによって効果を発揮します。幼児や高齢者、動物のいる家庭では洗浄剤の誤飲にも気を付けましよう。



## 年に1回は歯の点検 むし歯や歯周病を予防しよう 3区の成人歯科健診(無料)一覧



- 当該区に住民登録があり、2026(令和8)年3月31日現在の年齢が以下に該当する人が対象
- 直接、実施(協力)医療機関へ予約し、当日は受診券や保険証を持参
- 勤務先等で受診機会のある人、治療中の人や入院加療中の人実施できないことがあります
- 受診券紛失の場合は各自治体、保健所等へ確認してください

※受診方法や受診期間、持ち物などは自治体や条件により異なるため、必ず受診前に受診案内を読むか、各自治体へ確認してください

|            | 北区                                                                                 | 足立区                                            | 荒川区                                                             |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 受診期間       | 2026(令和8)年1月31日(土曜日)まで                                                             | 2026(令和8)年2月28日(土曜日)まで                         |                                                                 |
| 実施<br>医療機関 | 区内実施医療機関：(「歯周病検診会場」などのポスター掲示がある場合があります)                                            |                                                |                                                                 |
| 健診内容       | (1)歯周病検診<br>(2)口腔機能維持向上健診                                                          | 問診、むし歯のチェック、歯周病のチェックなど                         | 口腔内診査(歯や歯肉の検査)、口腔保健指導(歯みがき指導等)                                  |
| 対象者        | (1)区内に住民登録のある20歳から70歳までの5歳ごとの年齢の人<br>(2)区内在住の80歳および75歳以上で奇数年齢の人(例：75歳、77歳…80歳、81歳) | 区内に住民登録のある20歳から70歳までの5歳ごとの年齢の人で、歯が1本以上ある人      | 区内に住民登録のある20歳から70歳までの5歳ごとの年齢の人                                  |
| その他        |                                                                                    | 2026(令和8)年3月31日時点で20・25・30歳の人には前歯のクリーニングが受けられる | ※2024(令和6)年度の、40歳から70歳までの5歳ごとの年齢到達者にも受診機会ある場合あり<br>※妊婦歯科健康診査を実施 |

## 足のケアは重要

訪問看護で伺う先には自宅の浴槽につかることが難しい方もいます。足の甲や指の間が黒ずんでいたり、かかとが乾燥していたりする方に出会います。足は体の末端にあり血流が届きにくい部位で、汗や垢が溜まりやすく洗い残しも多くなります。放置すると臭いやかゆみだけでなく、感染の原因になります。

保湿を怠ることで足底やかかとが乾燥し皮膚が硬くなり、ひび割れや痛みの原因になります。痛みをかばって歩くことで膝や腰に負担がかかり関節痛や転倒の原因となることもあります。足のトラブルが全身に影響してくることがわかります。

## 家庭で行う足のケア

訪問看護では皮膚の色や温



度、爪の形、浮腫(むくみ)の有無や左右差を観察しながら、足浴や清拭のあとの保湿を提案しています。湯船につからない場合、週に1～2回は洗面器で足浴をしっかりと汚れを落としましょう。お湯の温度は38～40度程度で、5～10分ほどつ

けると血行も促されます。洗った後はタオルで水分をふき取り、かかとや足の甲に保湿クリームを塗ります。入浴やシャワーのあとすぐに塗ると効果的です。

もうひとつ大切なのが爪のケアです。爪は深く丸く切り込まず、指先と同じ長さでまっすぐに切り、角はやすりで軽く整えます。深爪や切りすぎは巻き爪や爪周囲炎の原因になるため注意が必要です。特に糖尿病や足の感覚が鈍い方は、気づかないうちに傷をつくりやすいため注意が必要です。

足と爪を清潔に保ち、皮膚や膝の健康を維持することが元気に歩き続ける第一歩です。ゆっくり浴槽につかりながら足首を回したり、足の指をグー・チョキ・パーと広げてみたり…季節の変わり目に足のケアを見直してみませんか。

## 原水禁・ピースアクション参加者報告会を開催して

～平和な世界実現のため、参加継続の必要性を実感～

ピースアクションinヒロシマ(8月4日～6日)と原水爆禁止世界大会(長崎: 8月7日～9日)。代表団10人による両企画合同の現地参加報告会を9月11日に開催しました。報告会には40人が参加しました。

原爆の実相を伝える当時の資料や写真。被爆者の証言をもとに高校生が書いた絵。そして直接聞いた被爆者の証言。被爆地で平和への強い思いを受け、一人ひとりが感じたことや考えたことを自分の言葉で語り、思いを伝えてくれました。現地での若い世代の活動や世代を越えた交流の報告もあり、平和のバトンが受け継がれていることを感じました。

報告後、感想交流を行いました。参加者からは「『日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名』を親戚や友人に手紙を添えてお願いした」「来年はもっと多くの方が参加できるよう、支援活動を



頑張りたい」などの力強いメッセージがありました。

実行委員会は組合員と職員が一緒になって企画・運営しています。この取り組みは途絶えることなく続けなければならないと思います。戦争や核兵器のない世界の実現に向けて、みんなの想いを紡ぐ報告会となりました。

(東京ほくと原水禁世界大会実行委員会 阿部比咲子)

●地域の広場 フットケア・タッチケア・チネイザン開催中 **要予約**

※申し込み、問い合わせは訪問看護ステーションほくと(5902-7156)

訪問看護のホームページで日程の確認と予約ができます



●王子生協病院まつり 11月16日 午前11時～午後2時 場所：王子生協病院 駐車場(詳細は折込チラシや組織部、事業所へ問合せください)

●署名宣伝行動 11月27日 午後3時～4時 場所：みんなの北診療所前

●なんでも相談会 11月25日 午後5時～6時 場所：王子駅前公園(雨天中止)

※12月と来年1月は実施しません。来年2月から毎月第4火曜日で再開予定

北区社会保障推進協議会 3912-2747(電話相談は通年受付)

●フードパントリーとしま虹 12月27日(土)午後3時～5時

場所：つどいの広場なないろ(雨天決行)

※お米・麺類などの食品をぜひお寄せください

※ご寄付：東京シティ信用金庫 東王子支店 普通0887262 フードパントリーとしま虹

※各院所または組織部でも診療体制表を受け取ることができます

班会予定



診療体制表



法律相談

東京北法律事務所のご協力で、無料法律相談会を毎月開催しています。相続、借家借地、債務整理など、民事に関わる相談ができます

完全予約制

相談は無料

(継続した相談は有料になる場合あり)

▶12月10日(水)午後2時～5時  
かえで薬局2階 会議室  
(江北生協診療所向かい)

申込：本部総務部(3927-8864) ※開催日の前々日締切

出資金は設備の維持拡充や組合員活動の資金です。増資をお願いいたします

|                                                    |                            |                                                                   |              |
|----------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|
| どの病院・医院の処方せんでもお受けいたします<br>いつでも気軽に相談できるあなたのまちの薬局です。 |                            | ★処方せんは、EPARKアプリ、ファクシミリからも受付しております。<br>★店舗での待ち時間なくお渡し可能です。ご利用ください。 |              |
| <b>あすか薬局</b>                                       |                            |                                                                   | 処方せん受付FAX    |
| 北区豊島3-8-5 ☎3912-7478                               | アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください |                                                                   | 03-3911-9899 |
| <b>あらかわ虹薬局</b>                                     |                            |                                                                   | 処方せん受付FAX    |
| 荒川区荒川4-54-1 ☎3803-1005                             | アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください |                                                                   | 03-3803-1004 |
| <b>ひまわり薬局 浮間店</b>                                  |                            |                                                                   | 処方せん受付FAX    |
| 北区浮間3-22-5 ☎3558-3081                              | アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください |                                                                   | 03-3558-3353 |
| <b>わかくさ薬局</b>                                      |                            |                                                                   | 処方せん受付FAX    |
| 足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054                              | アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください |                                                                   | 03-3854-3055 |
| <b>かえで薬局</b>                                       |                            |                                                                   | 処方せん受付FAX    |
| 足立区江北1-26-8 ☎3896-6620                             | アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください |                                                                   | 03-3896-6621 |

福祉用具 レンタル・販売

福祉用具プランニング城北営業所

住所 北区豊島3-7-1 ミオマーレ豊島1階

☎ 03-3911-5110

組合員さん向け特別価格商品販売をはじめました 詳しくはお問い合わせください。

「ケアの倫理」caféを読んで

エッセンシャルワーカーの価値を高めるとりくみを学ぶ



全日本民医連が発行している「ケアの倫理」café Vol.4に掲載された、田中洋子さんの「ケア職(看護師・介護士)の価値を高めるドイツの取り組み」を紹介します。

ドイツでは、「ケア職業法」を制定して看護師と介護士の教育課程を統合し、年齢層で分立していた3分野「小児看護」「成人看護」「高齢者介護」を「総合ケア職」として統一しました。

また「看護介護職員配置強化法」を制定し、従来の診療報酬に加え別枠で、病院に看護・介護職の報酬(人件費報酬)が支払われるようにしました。そして看護師・介護士の養成教育を受ける人に対しても費用が看護・介護報酬から支払われるようになりました。日本でも実現してほしいです。私の娘も現在、看護学校で学んでおり、ぜひドイツでの改革をについて学び、友人にも紹介してほしいと話しています。

(ほくと西尾久虹の家 管理者 古谷裕昭)

編注 「ケアの倫理」caféは全日本民医連ホームページで閲覧できます。紹介記事についても当該ホームページの二次元コードから取り込めます



全日本民医連ホームページ「ケアの倫理」café

## 10年ぶりに「組合員と職員の活動交流集会」開催！

〔日時〕2026年2月14日(土) 12時～午後4時頃

〔場所〕ほくとびあpegasホール(15階)

〔内容〕組合員と職員が日頃の活動を発表し合い、お互いを知り・交流し・学びも得られる機会、また組合員ではない人にもほくとの活動を知ってもらう機会にしたいので、お誘い合わせのうえご参加ください。

実行委員長の生協王子歯科望月裕美先生によるミニ講座「オーラルフレイルを防ごう(仮)」も企画しています。

詳細は続報をお待ちください。

(実行委員会事務局 小林祐貴(福祉事業部))

## みんな集まれ！東京ほくとモルック大会 開催！

〔日時〕2026年3月8日(日) 雨天中止

午前10時～12時30分(予定)

〔場所〕赤羽公園

※申し込みなどの詳細は広報誌

12月号の折込でお知らせします



●王子生協病院は訪問診療も含め「無料低額診療」事業を行っています。医療費でお困りの方はご相談ください

TEL.3912-2201

●王子生協病院は個室も含め、**全室差額ベッド料はいただいております**

## 配付ボランティア募集中

広報誌「東京ほくと」を配付していただけの方を募集しています(5部～10部でも構いません)

組織部(3913-9100)



## 東京ほくとの事業所一覧

### 医科・歯科事業所

#### ●北区

#### 王子生協病院

北区豊島3-4-15

TEL.03-3912-2201

#### みんなの北診療所

北区神谷1-31-5 鶴八ビル1階

TEL.03-3913-5271

#### 生協浮間診療所

北区浮間3-22-1

TEL.03-3558-8361

#### 生協王子歯科

北区豊島3-19-3 豊島ビル2・3階

TEL.03-3927-9573

#### ●足立区

#### 江北生協診療所

足立区江北2-24-1

TEL.03-3857-6636

#### 鹿浜診療所

足立区新田2-4-15

TEL.03-3912-8491

### 北足立生協診療所

足立区入谷3-1-5

TEL.03-3896-9971

#### ●荒川区

#### 荒川生協診療所

荒川区荒川4-54-5

TEL.03-3802-2601

#### 汐入診療所

荒川区南千住8-10-3-101

TEL.03-3807-2302

### 介護事業所

#### ●居宅介護支援事業所

#### 地域ケアセンターわかば

北区豊島3-19-3 豊島ビル4階

TEL.03-5959-7875

#### 居宅介護支援事業所

#### ハピネス

北区東十条2-6-5

第二富士ビル1階

TEL.03-5390-6024

#### 地域ケアセンターはけた

荒川区荒川4-54-5

TEL.03-3805-8388

#### ●訪問介護

#### ヘルパーステーションのぞみ

北区豊島3-7-2

TEL.03-5390-5998

#### ヘルパーステーションのぞみ

#### 荒川営業所(サテライト)

荒川区荒川4-54-5

TEL.03-5850-3585

#### ●訪問看護

#### 訪問看護ステーションほくと

北区豊島3-19-3 豊島ビル1階

TEL.03-5902-7156

#### サテライト十条

北区東十条2-6-5 第二富士ビル2階

TEL.03-5963-7720

#### サテライトたんぽぽ

足立区新田2-4-15(鹿浜診療所内)

TEL.03-5390-8451

#### サテライト虹

荒川区荒川4-54-5 荒川生協診療所2階

TEL.03-3803-1179

#### サテライトなでしこ

荒川区西尾久8-13-9 西尾久ビル

TEL.03-5855-7761

#### ●通所介護

#### デイサービスセンター なでしこ

荒川区西尾久8-13-9 西尾久ビル

TEL.03-5855-7447

#### ●地域密着型通所介護

#### あらかわ虹の里デイサービス

荒川区荒川4-54-5

TEL.03-3802-3541

#### ●通所リハビリテーション

#### 鹿浜診療所

足立区新田2-4-15

TEL.03-5902-7179

#### ●認知症対応型共同生活介護 (認知症対応型グループホーム)

#### ほくとひまわりの家

北区西ヶ原2-24-8

リッセル飛鳥山

TEL.03-5980-6222

#### ●都市型軽費老人ホーム

#### ほくと西尾久虹の家

荒川区西尾久8-13-9 西尾久ビル

TEL.03-5855-7801

### 組合員の資格 および脱退・減資 について

※東京都に住所または勤務地を有する方は、組合員になることができます(定款第6条)。転居や亡くなられた場合はご連絡ください。  
※当医療生協からの脱退・減資につきましては、定款第10条(自由脱退)および第17条(出資口数の減少)によって、事業年度末の90日前(12月31日)までに連絡をいただき、年度末(3月31日)に処理することが基本となっています。  
お困りのことがあればお気軽にご相談ください。 東京ほくと医療生活協同組合 本部組織部 TEL.3913-9100

## トピックス

東京ほくとの  
医学生研修

# 地域とともに 歩いていく医師に

家庭医めざす医学生がつどいの場を訪問

赤羽東支部には地域の方が気軽に立ち寄れるつどいの場として「ほっとカフェ」があります。お茶を飲みながら健康やくらしのことを気軽に相談できる温かいつながりの場です。8月、その活動に医学生のYさん(2年生)が参加しました。

Yさんは家庭医を目指しています。家庭医は病気の治療だけでなく、患者さんのくらしや人生を理解し、地域の健康を支える存在です。組合員と直接話し、その声に耳を傾ける大切な機会です。「心身ともに健康になれる、このような場所がもっと増えてほしい。将来このような場を患者さんに紹介したい」とYさん。医学生、組合員ともに地域を支えあう存在であることを共有しました。こうした出会いが家庭医を育てていきます。

ほっとカフェ

北区志茂4-9-12 毎週火曜～土曜  
午前10時～12時半開催

(医学生担当事務 麻生誠明)

地域のつどいに参加する  
医学生のYさん(写真左)



富田照子さん

平町江さん



## 生協活動に 参加しませんか?

東京ほくとは生協強化月間(9月～12月)を中心に、地域で健康チェック会を開催しています。豊島4丁目では健康チェック会開催に向けて支部運営委員が血管年齢測定器を試しました。

※健康チェック会等の催し詳細は、広報誌の折込を確認いただくか、支部、組織部までお尋ねください

### 活動紹介

## 血管年齢チェック まずは自分で体験

血管年齢測定器が東京ほくにと入りました。9月6日、10月に支部主催で行う健康チェック会に先駆け、に支部運営委員で体験会を実施しました。

体験した人からさまざまな意見が出ました。中でも一人ひとりの測定に時間がかかることが指摘されました。7人の測定に35分かかりました。健康チェックで人気のある骨密度測定器と合わせて行うには、人員や時間の見通しが必要だとの意見が上がりました。

結果については「血管年齢測定だけでなくストレスチェックもできてよい」「他で受けた血管年齢測定より詳しくてよい」という感想がありました。(豊島4丁目支部 支部長 中西洋子)

健康  
チェック会に  
向け準備



## 絵手紙 ギャラリー



田口初枝さん