

“ひとりごと”

今月は歯科衛生士 小田 です。

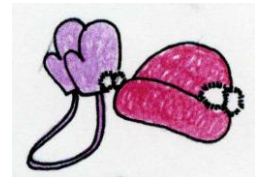


冬本番で、毎日寒い日が続きますね。

この時期、冷え症でお困りの方も多いのではないのでしょうか？実に、女性の9割が冷え症といわれています。特に若い女性は、冬でも肩や足を露出するファッション等で、気付かないうちに冷えをためこんでいるそうです。冷えは単に手足の先が冷たくなるだけでなく、風邪をひきやすくなったり、気分が落ち込みやすくなったりと、あらゆる不調の原因になってしまうのです。



★冷えを改善するには、体を温めることが大切です!!
その方法をいくつか紹介します。



★ 首とお腹を守る

特に冷やしてはいけないのが首のうしろとお腹まわりです！マフラーや腹巻きを利用して、あたたかくしましょう。

★ めるめのお風呂にゆっくりつかる

シャワーだけで済ませたり、寒いからと熱いお湯にするのでなく、38°~40°のお湯にゆっくりつかって、体を芯から温めましょう。

★ 食事から体を温める

主に冬野菜や、寒い地方で採れるものは、体を温めます。(かぶ、生姜、かぼちゃなど) あたたかい紅茶やココアも良いです。コーヒーや緑茶はホットでも体を冷やすので注意！よくかんで食べることも血行促進になります。

★ エクササイズをする

筋肉の集まっている所=血液の多い場所なので、運動(特に下半身を使うものが良い)をすると、血のめぐりが良くなり、あたたまります。ちょっとした時間につま先立ちをしたり、軽くスクワットをするなど オススメです。

医院忘年会

12月13日（土）医院忘年会をホテルロイヤルヒルにて行いました。

忘年会に先立ち、17時より会議室をお借りしてミーティングを行いました。

まず来年一月より就業規則の見直しを行うため、社労士の足立先生より新しくなった就業規則の説明がありました。



次に床矯正の勉強会です。今回は矯正において一番大切なバイオセラピーの勉強会です。バイオセラピーとは歯を支えている頬や舌の

筋肉がバランスよく機能するためのトレーニングのことです。歯は頬や舌などの歯の周りの筋肉のバランスの良い所に並びます。その筋肉がバランスよく機能していないと、装置で治療しても元の悪い歯並びに戻ってしまいます。

まず器具を使用してバイオセラピーをスタッフ各人に実際に体験してもらいました。次に日頃セミナーでお世話になっている花田真也先生が、実際にバイオセラピーを患者様にどのように指導しているかを、診療風景のDVDを見ながら勉強しました。



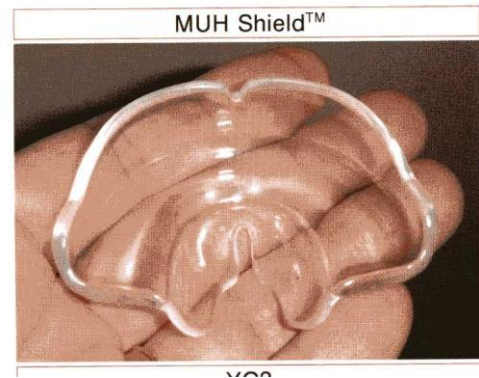
ミーティングの最後に杉岡歯科医院の来年の展望について話をしました。来年は医院開業10周年。院内旅行はできれば全員が参加できる場所にしたいと思っています。お子様がおられる方もおられるので、遠方は無理かもしれませんが、“全員で旅行”を目標にしましょう！

ミーティング終了後、受験勉強のため一時休暇中の大林さんも合流し、部屋を移して、18時半より忘年会開始。今回は和食の懐石料理にしてみました。ふぐを中心とした、高級食材が次々と出てきて大満足。皆さん1年間本当にご苦労様でした。2009年もあと少しですが、よろしくお願ひします（杉岡）。

"ムーシールド" のセミナーに参加してきました

12月14日(日)、大阪で開催された"ムーシールド"のセミナーに参加してきました。

ムーシールドは乳歯列の反対咬合(受け口)に使用する、マウスピースです。既成のマウスピースなので歯型をとる必要もありません。早期に反対咬合を治療することによって、今後の治療を簡単にするねらいもあります。杉岡歯科医院でもすでに導入していますが、さらに普及させていきたいと思えます(杉岡)。



スタッフの個人面談を行いました



12月上旬、スタッフの個人面談を行いました。各個人の



評価を伝えるのと、普段ミーティングなどでは言いにくい意見を、スタッフから出してもらうことを目的とした面談です。一人一人と話をするため、トータルで1週間ぐらいかかってしまいましたが、様々な意見を聞くことができ有意義な面談でした。今後の医院の発展のために活かしていきたいと思えます(杉岡)。



年末大掃除

12月29日（火）午前で本年の診療は終了です。お昼のお弁当を全員で食べた後、午後から恒例の大掃除で本年の仕事納めです。みんなで力を合わせて掃除をしたおかげで診療室もピカピカ。きれいになった診療室は気持ちいいですね。

今年は色々とありましたが、終わりよければすべてよし。無事に1年が終えれたのも、スタッフの皆さんのサポートのおかげです。感謝!感謝!!。1年間ありがとう! 来年もよろしく願いいたします（杉岡）。



スタッフ募集中です

杉岡歯科医院では現在スタッフ（歯科衛生士）を募集しています。来春卒業予定の学生さんも歓迎です。。

詳細はこちら

お母さんの疑問に答えて

Q: いつも口をポカンと開けていますが、どのような影響がありますか？

A: アデノイドや慢性的な鼻炎などで鼻づまりがあり口呼吸をしなければならなくなり、口が閉じられない場合が多いですが、鼻づまりが治った後も癖になっている子供が多く見られます。

口呼吸の影響としては、

- 1) 出っ歯になったり、下顎が後退する原因になります。
- 2) 前歯部に歯肉炎が生じます。
- 3) 前歯が乾燥して、前歯に虫歯ができることがあります。

治療としては、ポカンXなどの専用の器具を使って治療します。

