

“ひとりごと” 今月は 歯科衛生士 上田 です。

クッパイ 睡眠不足

# すっきり快眠生活

寝ない  
お肌  
ボロボロ

寝ない  
お肌  
ボロボロ



そのための 質の高い睡眠ポイント



寝つきがいい

途中で目が覚めてもすぐ目覚める

朝すっきり起きる。

質を高める!? 6ヶ条

## 1 身体リズムを整える

毎日の起床・就寝時刻はなるべく同じ時間に。  
太陽の光を午前中に浴びる。風寝するならばPM3:00前の15~20分程度に。

## 2 小眠りできる環境づくり

寝室の温度・湿度や寝具などの環境は、睡眠の質に大きく影響します。肌触りの良いパジャマを着たり、身体に合った枕を使うなど、寝具にも気を配る。

『生活リズム』がしっかりしていると睡眠リズムが整い質が高まるそうですよっ

ポイント

**3** 日中は活動的に  
昼間は出かけたリ  
運動したりと活動的に。  
PM 4:00~8:00 頃に身体  
を動かすと体温が上昇した後  
急激に下がり、同時に  
眠たくなるそう。

**4** 正しい食生活  
食事は決まった時刻に。  
夕食は就寝までには  
3時間あけるのが  
ベスト。

**5** ストレスを  
ためない  
眠れないときは無理して  
眠ろうとせずに、単調な  
作業をするなどして眠気  
を待ちましょう。  
難解な本を読むのも  
よいかもしれません。

**6** 就寝前は  
リラックス  
就寝の1~2時間くらい前  
から身体をリラックスさせ、眠り  
モードに切り替えましょう。  
ぬるめのお風呂につかる、ソ  
ラリスした音楽を聴いたり  
ストレッチなど  
効果的。



## 第 11 回床矯正フォローアップコース受講しました

9 月 11 日 (土) 第 11 回床矯正フォローアップコースを受講するため博多に行ってきました。講師は毎回お世話になっている、花田真也先生です。

博多駅前の朝日ビルで、午後 3 時セミナースタート。今回は全国から参加された先生方から寄せられた 21 症例について症例検討を行いました。私も 2 症例提出しました。

毎回様々な症例を見せて頂くにつれ、診断するために見るべきポイントを気付くことができ、自分の実力が上がっていくのがわかります。患者様やスタッフに伝えきれていないところも再考でき、明日からの診療に役立ちそうです。



約 4 時間みっちり勉強した後、懇親会会場へ。今日は博多地鳥の水炊き | 花田先生曰く、“懇親会をやりたいがためにこのセミナーを始めた”。まさにその通り | お酒も入って、全国から集まった勉強熱心な先生と共に、仕事のこと、又それ以外の事も様々な情報交換ができ、有意義な時間を過ごせました (杉岡)。

。

## 床矯正研究会後期症例検討会に参加してきました

9 月 26 日 (日)、床矯正研究会後期症例検討会に参加するために、大阪に行ってきました。今回は 4 人の先生による公演です。

午前の講演は、弁護士の宗像雄先生です。医療におけるリスクマネジメントについての講演でした。事例を交えた講演は、法律の知識のない私でも非常に分かりやすい内容でした。

午後の講演の一番手は花田真也先生です。花田先生は、私個人的にも、<床矯正フォローアップセミナー>で毎回大変お世話になっています。タイトルは、「トラブルが起きない床矯正の説明方法」です。歯列不正を発見した時、新しい装置を作る時、予想外の事態が起こった時、等々、日常の診療で、頻繁に起

このことに対して、いかに患者様に説明するかのセミナーです。Ok ワード・NG ワードを、事例を交えて分かりやすく説明してくださいました。

\*否定的な言葉は使わない

\*強制するような言い方はしない（～しなければならない等）

\*この治療をしたほうが良いという根拠を患者様に正しく伝えて提案をする・

\*患者様に希望を持ってもらう表現をしよう

\*情報を患者様と共有しよう

以上まだまだ書ききれませんが、私自身うまく患者様に伝えきれていないところもあると実感しました。今回のテキストをバイブルにして、まず花田先生のフレーズをまねすることから始めてみようと思います。

次に鈴木歯科医院に勤務されている大河内先生の講演です。大河内先生は床矯正において最も重要な“バイオセラピー”についての講演でした。バイオセラピーとは歯列不正の原因になっている、日常生活における癖（頬杖・指しゃぶり・舌を歯の間に挟む・口をポカンと開ける、等）を治していく治療です。装置を使って歯並びが治っても、原因となっている癖が治らないと後戻りします。つまり装置による治療は補助的で、一番大事な治療がバイオセラピーです。いかに患者様のモチベーションを保ちながら、バイオセラピーをやってもらうか、症例写真を交えながら、わかりやすく説明してくださいました。



最後に床矯正研究会の主幹である鈴木設矢先生の床矯正全般に関するセミナーです。いわゆる“鈴木節”は聞いている私達も思わず引きつけられてしまいます。特に今回はうまくいかなかった症例も提示してくださり、さらに理解が深まりました（杉岡）。

## お母さんの疑問に答えて

Q: 3 歳児健診で上唇小帯異常と言われました。切ったほうがいいのでしょうか？

A: 上唇とは俗に “うわくちびる” といわれる所です。上唇をめくると裏側にすじのようなものがあります。それが “上唇小帯” です。上唇小帯が長く、前歯の間まで伸びてくると、前歯にすきまができてくることがあります。しかし乳歯の間は、ほとんどの場合、経過を見ていても問題ないでしょう。永久歯がはえてくる 6~7 歳頃に治っていないようであれば、切除する必要があることもあります。

