

“ひとりごと” 今月は 歯科衛生士 堀井 です。



今年も残すところあと1カ月になりましたネ!!

今月は「忘年会」などでみなさんもお酒の席が増えるのではないのでしょうか?ということで、今回は賢い「飲みニケーション術」をご紹介します。

Xの1 飲み会前に体調管理しておくべし
 飲み会前日は十分に睡眠をとって、体調を整えておきましょう。

Xの2 適量をマイペースで飲むべし
 肝臓がアルコールを分解するには一定の時間がかかるので、自分の適量を知り、自分のペースで飲むことが大切!

Xの3 おつまみの選び方に気を付けるべし
 肝臓の働きを高め、ヘルシーなおつまみ選びのポイントは「高タンパク」「低脂肪」「低カロリー」の3点で悪酔い、二日酔いを予防できます。

Xの4 楽しく、笑いながら飲むべし
 談笑しながら飲むとリラックスして、ストレス解消につながります。

Xの5 シメはシンプルにあべし
 シメは炭水化物や糖分を取りたくなりますが、太る原因に…。さっぱりしたものをチョイスするのがベターです。

おあめのおつまみはコレ!!

- アサリの酒蒸し
- 野菜スティック
- 海藻サラダ
- 枝豆

ご挨拶

私事ですが、出産のため先月末で退職させて頂きました。担当させて頂いていた皆様には大変ご迷惑をお掛け致します。今までありがとうございました。

ノンクラスプデンチャー

*ノンクラスプデンチャーとは？

ノンクラスプデンチャーとは、クラスプ（金属のばね）が無い入れ歯のことです。金属が見えないため、審美的に優れています。現在、日本では、様々なタイプのノンクラスプデンチャーが発売されています。杉岡歯科医院では、ポリカーボネート樹脂を使ったノンクラスプデンチャーを使用しています。

*ノンクラスプデンチャーの利点は？

- 1) 金属が見えないため、入れ歯が目立ちにくい。
- 2) 金属アレルギーの方でも安心して使える。

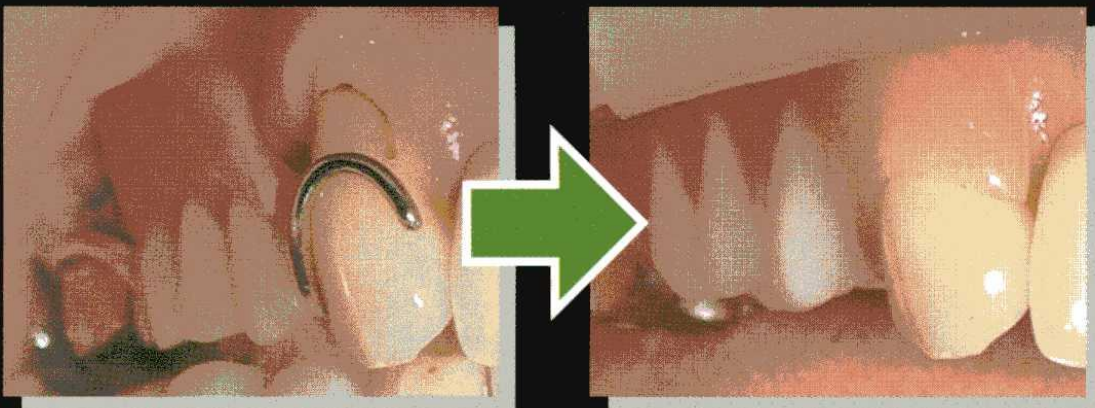
*ノンクラスプデンチャーの欠点は？

義歯が破折した場合、義歯を預かって修理する必要がある（しばらく義歯が使えない）

*料金は？

残念ながら保険は使えません。自費治療になります。欠損のタイプによって金額が変わってきますので、ご相談ください。

●クチに入れると、こんなに目立たなくなります。



第12回床矯正フォローアップセミナー&3Mixセミナー

11月13日(土)、第12回床矯正フォローアップセミナーを受講するため、博多へ行ってきました。講師は毎回お世話になっている、花田真也先生です。



午後3時に福岡朝日ビルの地下の会場でスタート。今回はいつもの倍の40症例!!花田先生も、「つめ込み過ぎた…」と後で反省しておられましたが、セミナーのスピードも、いつもの倍。さすがに花田先生もセミナー終了後は、ぐったりされていました。

今回はDVD収録の前半の20症例は基本的な症例を、DVD未収録の後半の20症例は、一般的でない難しい症例を検討しました。私の提出した症例は、埋伏歯(顎の中に埋まっている歯)の牽引(引っ張り出すこと)と複数の不正咬合が合わさった症例で、2症例とも後半に入っていました。、急ぎながらもわかりやすく説明してくださいました。

会場を移して午後8時より、懇親会スタート。今回も関東から南は沖縄まで、全国から熱心な先生方が集まりました。志を共にした優秀な先生方とお話できるのは大変刺激になります。

翌日11月14日(日)大阪でのセミナーに向かうため、博多駅から朝6時半の新幹線に乗りました。昨日の懇親会で飲み過ぎて寝不足気味です。今回のセミナーは、<3Mix-MP法で口腔科の医者になれ>と題されたセミナーで、講師は宮城県で開業されている宅重豊彦先生です。3Mix-MP法とは、抗生剤をつぶしたものを、直接、虫歯菌や歯周病菌に付けて殺菌する方法です。10年以上前からやられている治療法ですが、日本ではまだ認可されていません。杉岡歯科医院では現在使用していませんが、今回のセミナーで学んだ事を検討して、使用するかどうか慎重に考えてみます(杉岡)

「リーダーシップ論」セミナー

11月28日（日）大阪のクリスタルタワービルで行われた、＜ワクワク楽しい歯科医院経営実践会＞主催のセミナーに参加してきました。



テーマはずばり「リーダーシップ論」。講師は大阪府で開業されている寄田幸司先生です。寄田先生は＜ワクワク楽しい歯科医院＞を实践され、全国各地で講演されている、歯科界では超有名な先生です。以前よりセミナーを受けたいと思っていたのですが、タイミングが合わず受講できませんでした。今回やっと初受講できました。

期待していた通り、寄田先生の人間性が良く分かる素晴らしいセミナーでした。歯科医療はチーム医療です。歯科医師・歯科衛生士・歯科助手・受付、それぞれが、イキイキとして、同じ方向を向いて仕事をしなければ質の良い医療は提供できません。メンバー全てがイキイキと働くためには、皆が幸せでなければなりません。リーダーとは、メンバーの幸せを考え、メンバーが輝ける組織作りをできる人です（杉岡）。

以下セミナーの内容の抜粋です。

- * もっとも大切にしているのは笑顔。笑顔は楽しいから出るのではなく、笑顔を作ることにより楽しくなる。楽しく仕事をするためにも、笑顔を意識しよう！
- * 半径3メートルの人を幸せにしよう。そうすれば、その人が又3メートルの人を幸せにして、幸せの輪が広がっていく。
- * 医院は人を成長させる場。単なる人材ではない。
- * 部下が成長できないのは、成長させない上司がいるため
- * ミーティングは医院のチームワーク作りに大切。あなたの意見が医院をより良い方向に変える。活発な意見をのべよう。
- * 患者様の事を知るには、自分自身の事を知ってもらう必要がある。名刺を渡そう。

堀井さん退職しました

午前のパートで働いてくれていた歯科衛生士の堀井さんが11月30日で退職しました。堀井さんは、前回午後のパートで働いてくれていましたが第1子の出産のため一旦退職。2009年4月より復帰してくれていましたが、今回第2子を出産のため、退職されました。



堀井さんは歯科衛生士として、仕事の内容ももちろんですが、仕事に対する姿勢も素晴らしく、歯科衛生士・歯科助手を問わず、皆の手本となる存在でした。体調に気をつけて、元気な赤ちゃんを産んでください。そして、又復帰してくれる日を心待ちにしています。

送別会 IN 東山

11月6日（土）18時半より、東山にて、堀井さんの送別会を行いました。

15分ほどミーティングをした後、堀井さんの挨拶。最後の挨拶という事で、皆でしんみりとしてしまいました。そして、尾松さんの発声で乾杯。尾松さんは初の乾杯の発声という事で、朝から緊張していましたが、堂々とした挨拶でした。おいしい懐石を頂きながら、話も弾んで楽しい送別会でした。



堀井さん、臨月ぎりぎりまで働いてくれてありがとうございました。医院に堀井さんの残してくれたものは大きいと思います。後1カ月足らずですが、宜しくお願い致します（杉岡）。

新しい仲間が増えました

11月22日より新しい仲間が増えました。夜のパートで働いてくれる事になりました、酒井瑞紀さんです。酒井さんは高校1年生で、学校が終わってからのお仕事になります。これを機会に医療に興味を持ってくれ、楽しく働いてくれたら、と思います。



お母さんの疑問に答えて

Q: 8か月の子供です。子供の歯が1本だけはえてきました。どのように磨けばいいでしょうか？

A: お子様の歯が1本でもはえてきたら、歯磨きを始めましょう。歯をきれいにするだけでなく、口の中を触られるのも嫌がらなくする目的もあります。最初は歯ブラシを使うのが無理なら、ガーゼで汚れをふき取るだけでもかまいません。

