

“ひとりごと” 今月は歯科助手 古川 です。

ぐっと気温が上がり過ごしやすい季節になりました。

お出かけの機会が増えますが、新学期や大型連休の疲れが出やすい時期です。体調管理に気をつけて過ごしましょう。



そこで簡単にできる疲労回復術をご紹介します。

## いつものお風呂で疲労回復

40℃位のお湯で5分の入浴と3分の休憩を繰り返します。  
入浴剤もリラックス効果を高めます。

## 簡単ストレッチ

- \*肩を前後に回す（首や肩の筋肉がほぐれます）。
- \*両手を組んで、手のひらを上に向け、全身を思いっきり伸ばす。  
（筋肉と脳をリフレッシュ）
- \*両腕を後ろにして、肩甲骨を縮めるようにします。  
体をすぼめるようにして肩甲骨を伸ばします。  
（背中から肩の筋肉をほぐします）
- \*足首をぐるぐる回す（足の疲労回復だけでなく、内臓の疲労にも良い）

## 床矯正（２）

### いつから治療を始めればいいのでしょうか？

8歳の女の子です。前歯が斜めにはえてきました。このまま様子を見てみると、歯並びはさらにひどくなります。そして、ひどくなってしまうと、治療の期間も治療費も倍増します。



杉岡歯科医院では、永久歯の前歯がはえてくる6－8歳ぐらいから、治療を始める事が多いです。犬歯がはえる10歳までに治療が終われば簡単に治療ができます。

早期から治療を始めれば、装置の数も少なくて済みます。この子の場合早期に治療を始める事が出来たので、1個の装置で治療が終わりました。

おかしいと思った時が治療の開始時期です。様子を見ていてもよくなりません。ボヤも放っておくと大火になります。火事はボヤの内に消火すべきです。

### 治療費について

通常矯正治療は、100万円くらいかかると言われています。実際、金額がネックになって、矯正治療をあきらめるという方もおられました。

杉岡歯科医院で行っている床矯正治療は、早期に治療を始める事によって、使う装置が少なくて済みます。使う装置の数によって、金額が変わってきますので、装置の数が少なく済むと、金額も少なくなります。

一般的に、犬歯（八重歯）がはえる10歳くらいまでに治療を終えた子供は1～4個の装置で治療が可能です。犬歯がはえてからも治療が必要な子供は4～6個、場合によってはそれ以上の装置が必要となります。

歯並びの異常の程度がひどくなく、早期に治療が始める事が出来た子供は、10万円台での治療も可能です。たくさん装置が必要になったとしても、100万円もかかることはありません。

杉岡歯科医院では、装置の数と、治療費が少なく済むように、できるだけ早期に、歯並びや咬み合わせの異常を発見し、早期治療を勧めています。

## 床矯正フォローアップセミナー受講しました

4月24日(土)花田真也先生の床矯正フォローアップセミナーを受講するため、博多に行ってきました。



15時より始まった今回のセミナーは、20症例の症例検討を行いました。前日、セミナーの準備に朝の4時までかかって、寝不足の花田先生でしたが、いつものパワーは健在。休憩をはさんで4時間しゃべりっぱなし。

花田先生の床矯正のテクニカルな面を習得できるのはもちろんですが、患者様に対する接し方、説明の仕方、特に患者様を自立した存在として対等に扱うという花田先生の考え方には共感できるものがあります。

博多に行く新幹線の中で、過去のセミナーのDVDで復習し、当日のセミナーで新たな症例に出会う。毎回新鮮で、そして元気を頂いています(杉岡)。

## 院内ミーティング ～DVDを見て～

3月27日(土)午後、常勤スタッフ4人で、<みんな笑顔の歯科医院>というDVDを見ました。受付や診療室での人との接し方の様々なパターンの再現シーンが出てきて、会話の難しさを感じました。



なかでも、「言葉は生き物である」というフレーズが頭の中に強く印象に残りました。言葉一つで辛い思いをしたり、心が温かくなったり、人の心は常に変化をするものなんだなと思いました。

又、電話で応対中の姿も大切です。見た方が嫌な思いをしないように人に見られているという意識を持ちましようと言われていました。

それから予約を取る際、患者様の待ち時間をできるだけ少なくするために、色々なことを想定して患者様と会話をすることも大切です。改めて、仕事の難しさを感じました。

「言葉は生き物」というフレーズを忘れないように、仕事をしていきたいと思います（芦田）。



## 新しい仲間が増えました

4月より新しい仲間が増えました。歯科衛生士の常勤として働いてくれることになった、川畑あきさんです。大阪の衛生士学校を今春卒業したばかりの、新卒の衛生士さんです。業務範囲は広く覚えることも多いですが、やりがいのある仕事だと思います。しっかりと研修を積んで、少しでも早く立派な衛生士に成長するよう期待しています。よろしくお願ひします。



## お母さんの疑問に答えて

Q: 2歳の子供です。前歯の表面に白い斑点があります。虫歯でしょうか？

A: 歯の表面の白い斑点は、歯の成分の固い部分が少ないことによることが多いです。虫歯ではありませんが、放っておくと虫歯になりやすい部分です。より丁寧な歯磨きを心掛けてもらうことが、予防の第一歩です。又、歯科医院でフッ素塗布をしてもらうことをお勧めします。

