

“ひとりごと” 今月は歯科助手 芦田です。



汗ばむ陽気の日が増えるこの季節、水分補給のための水にこだわってみませんか？

健康や美容にも深く関わっている水の楽しみ方を知ってきれいを目指しましょう！

1 1日に1.2～1.5Lを
飲みましょう

人は毎日 2.5L の水分を汗や尿で排出します。食事の野菜や果物などでも水分をとっていますが、それ以外に 1日 1.2～1.5L の水を飲む事も大切です。



2 1回180～200mLを
7～8回に分けて飲む

一度に水をがぶ飲みするのは NG. 体温を下げたり遺産を薄めてしまうことも。1回 180～200L (グラス約 1 杯分) の水を 1日 7～8回に分けて飲むのが正解です。



3 水を飲む時に
注意したいこと

水によってミネラル成分の量が違うので、体調に合わせて選択を。又、冷やし過ぎるといや腎臓の負担になるので注意しましょう。



“お勧めデンタル商品” 掲示しました

歯ブラシをはじめとする当医院のお勧めデンタル商品を待合室に掲示しました。実物をくくりつけてあるため、毛先の固さなど実際に触って実感できます。

衛生士の上田さんと小田さんが、土曜日診療終了後、残ってつくってくれました。わかりやすく作ってくれたおかげで、患者様には好評のようです。上田さん、小田さん、そしてアドバイザーとして参加してくれた堀井さん、御苦労さまでした。



歯科衛生士ミーティング



5月8日(土) 17時より、医院ミーティングルームにて、歯科衛生士ミーティングを行いました。今回のテーマは「遷喬小学校歯磨き指導について」。



今年より、私院長が遷喬小学校の校医になりました。そこで、授業時間をお借りして、「歯の授業」と称して、衛生士が歯磨き指導を行うこととなりました。全部で13クラスありますので、各クラスごとにやっていくと、ほぼ1年がかりの大仕事です。



各学年ごとに話すテーマを決めるのが今日の目的です。各自、あらかじめ考え

ておいたテーマを出し合い、活発に意見が出た有意義なミーティングでした。

歓迎会 In ひのき

5月8日（土）、衛生士ミーティング終了後、場所を移動して、全員参加で歓迎会を行いました。今回の場所は瓦そばの〈ひのき〉。そして、今日の主役は、4月より新卒の衛生士として働いてくれている川畑さんです。

川畑さんの初々しい挨拶の後、院長の乾杯の発声で歓迎会開始。豪華な懐石料理をおいしく頂き、そして、好評だったのは冷酒。はじめて冷酒を飲んだスタッフも、「これなら飲める!!」と、どんどんお酒もすすみました。そして、締めは、名物瓦そば。茶そばを瓦の上で焼く、ひのきの名物で、あっという間に平らげてしまいました。



川畑さん、覚えることも多く、慣れるまでは大変でしょうが、頑張ってください。注意したことも素直に聞いてくれますので、どんどん伸びてくれると思います。期待していますよ。



第7回床矯正フォローアップセミナー受講しました

5月29日（土）、花田真也先生の〈第7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。3月は歯科医師会の会議と重なって参加できなかったため、約5か月ぶりの参加です。

午後3時より始まった今回のセミナーは、約20症例の症例検討が行われました。今回は床矯正を始めて間もない先生もおられたため、基本を確認できたセミナーとなりました。私も2症例提出し、治療方針の疑問点について、明確なアドバイスを頂きました。

午後8時、セミナー終了後、会場を移して懇親会です。今回は、花田歯科に今春入社した3名の歯科衛生士も交えて（3名入社とはすごい!）、フレッシュな雰囲気が始まりました。途中、歯周内科で有名な生田先生と岡部先生が飛び入り参加。お二人とも、全国でセミナーをされている、有名な先生です。刺激を頂きながら、楽しく飲み交わしました。

行き帰りの新幹線の中で、過去のフォローアップセミナーのDVDで復習し、当日はセミナーを受講する、まさに床矯正づけの2日間でした。



お母さんの疑問に答えて

Q: 朝起きた時の子供の口臭が気になります。寝る前には、歯磨きをさせているのですが。

A: 歯垢がきれいに取れていない可能性があります。歯磨きが正しい磨き方ができているかかかりつけ医でチェックしてもらうことをお勧めします。又いつも口をポカンと開けていると口の中が乾燥して、口臭の原因になることもあります。

