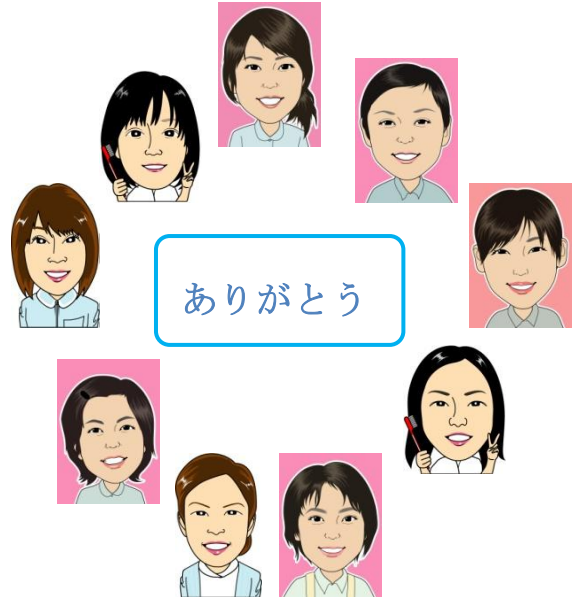


“ひとりごと” 今月は院長 杉岡真一です です。



杉岡歯科医院は今年で開業 10 周年です。この 10 年間でメンテナンスのシステムの確立、院内感染予防の徹底、床矯正（予防矯正）の開始など医院は進化し続けています。これらは全て、スタッフの努力・協力があってこそ成し得たことです。今後もスタッフ全員同じ方向を向いて、より魅力的な医院にしていきたいと思えます。



先月、梅雨入り前の夕暮れ後、家族で医院の目の前の大谷川に行きました。目的はほたる狩りです。大谷川一帯は、星が地上に舞い降りたようで、光の尾を引いて舞う姿は幻想的でした。

ほたるが生存できるほどのバランスの取れた環境の中で過ごせることの幸せを感じるとともに、この環境を守っていくことが私たちの使命だと、身の引き締まる思いでした。

かむ事の効用

歯をはじめとするお口の中を健康な状態に保つ目的の一つはしっかりかめるようになることです。それではかむ事はどのような効用があるのでしょうか？

1) 肥満防止

良く噛むことで、満腹中枢を刺激して、食べ過ぎを防ぐことができます。

2) 味覚の発達

良く噛むことで、食べ物本来のおいしさを味わうことができます

3) 言葉の発音

良く噛むと、口の周りの筋肉が発達し、はっきり発音できるようになります。

4) 脳の発達

かむことで、脳が刺激され脳の発達が良くなります。認知症の予防になるとも言われています。

5) 歯の病気の予防

良く噛むと、唾液の分泌が促進され、虫歯や歯周病を予防します。

6) ガンの予防

唾液には発がん物質によってできる、酵素を弱める力があります。良く噛んで唾液を出すと、ガン予防になります。

7) 胃腸快調









良く噛むと唾液の中の消化酵素で食べ物が消化されるため、胃腸に負担がかかりません。

8) 全力投球

以上のようなことで、体調も良くなり、仕事や勉強に全力投球できます。

上記の8つの効果の頭文字をとって、「ひみこのはがいで」と、覚えて頂ければと思います。

かむことの効用 こうよう

<p>ひ</p> <p>ひまんほうし ●肥満防止</p>		<p>ふとりすぎ をふせぎます</p>	<p>は</p> <p>は <small>びょうきぶぼう</small> ●歯の病気予防</p>		<p>ばししゅうびょう むし歯・歯周病 をふせぎます</p>
<p>み</p> <p>みかく <small>はつたつ</small> ●味覚の発達</p>		<p>よくかんで、 あじ 味わうと おいしいです</p>	<p>が</p> <p>よ <small>ぼう</small> ●ガンの予防</p>		<p>だえきが とっていい はたら 働きをします</p>
<p>こ</p> <p>ことば <small>はつあん</small> ●言葉の発音</p>		<p>はつきり発音 できるように なります</p>	<p>い</p> <p>いちょうかいちょう ●胃腸快調</p>		<p>しょうか 消化もよく、 おなか スッキリ!</p>
<p>の</p> <p>のう <small>はつたつ</small> ●脳の発達</p>		<p>のう <small>はついく</small> 脳の発育を たす 助けます</p>	<p>ぜ</p> <p>ぜんりよくとうきゆう ●全力投球</p>		<p>ちから 力いっぱい あそ 遊んだり、仕事 したりできます</p>

むし歯予防—歯と口の健康のために— 社団法人 京都府歯科医師会

<モチベーションアップセミナー>を受講しました。

6月6日（日）、東京で開業されている青山健一先生の<モチベーションアップセミナー>を受講するため、大阪に行きました。

青山先生は、矯正や医院経営などで全国でセミナーをされている先生ですが、今回のセミナーは、技術的な向上を目的としたものではなく、日々診療をしていく上での気持ちの持ち方等、内面に焦点を当てたセミナーでした。

主な内容をまとめると

- ★ポジティブに考えるよう意識することが大切。スタッフ全員がポジティブに考える回数を増やしていくと、院内は良い方向に循環していく。
- ★仕事の目的は？見える目的（お金等）のみでは、いやなことがあると、割に合わないと思って、仕事が苦しくなる。見えない目的（人に感謝される、自分の成長を実感できる等）を意識しよう。
- ★自分を好きになろう。自分を好きになれないと人には優しくできない。そ

のためには、割に合わない事でも、一生懸命仕事をする事が大切。

★感謝を忘れないようにしましょう。最初は感謝していた事でも、意識しなかったら、当たり前になってしまう。そうすると、どんどん幸せのハードルが上がってしまって、幸せを感じる事が少なくなってしまう。幸せのハードルを下げるように意識すれば、少しの事でも感謝して、幸せを感じる事ができる。

診療をしていく上で、様々なトラブルや、ストレスを受ける事はあります。そのような場合、いかにポジティブに考えるように意識をするかが大切です。事実の一つだけですが、考え方には2つあります。ポジティブかネガティブか、です。ポジティブに考える事ができれば幸せです。つまり幸せになるのも、不幸せになるのも、本人次第です。

私も常日頃から、ポジティブシンキングを意識しているつもりでしたが、ポジティブに考える回数をさらに増やすよう、努力していこうと思いました（杉岡）。



デンタルフォトフレーム

今月より待合室に“デンタルフォトフレーム”を設置しました。医院からのお知らせや、治療の内容などを、フォトフレームに映すもので、約100種類の文字・画像を15秒間隔で映しています。待ち時間の間に、是非ご覧ください。



お母さんの疑問に答えて

Q: 子供の前歯の裏側が茶色くなって、歯磨きをしても取れません。虫歯でしょうか？

A: 歯磨きで取れない着色の原因は、主に次の 3 つぐらいが考えられます。

- 1) 飲み物などの着色
- 2) 歯石がたまっている。
- 3) 虫歯

一度かかりつけ医で相談される事をお勧めします。

