



インフルエンザの予防を しましょう。



日常生活では、体調を整えて、抵抗力を対ウイルスに接触しない事です。

① 栄養と休養を十分取る。

(体力をつけ抵抗力を高めることで、感染しにくくなります。)

② 人ごみを避ける。

(病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。)

③ 適度な温度、湿度を保つ。(50%~60%がよいでしょう。)

(ウイルスは、低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間
空気中を漂っています。加湿器などで室内の湿度を保ちましょう。)

④ 外出後の手洗いとうがいの励行

(手洗いは、接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。)

⑤ その他にも、ワクチン接種や、マスクの着用などあります。日々から
気をつけて予防していきましょう。

MI ホワイトニングセミナー

1月29日（日）堺市のせんや歯科で行われた、MI ホワイトニングセミナーを受講してきました。講師は院長の泉谷先生と衛生士の方です。

MI ホワイトニングは診療室で行うオフィスホワイトニングなのですが、従来のオフィスホワイトニングと違い、施術時間が短く、低価格ででき、そして術後の痛みも少ない、画期的なホワイトニングです。私も実際に実習で体験したのですが、全く痛みが無く、歯も白くなり、術後そう快感さえありました。

院内で勉強会を重ねて、杉岡歯科医院でも取り入れたいと思います。



新年会

1月21日（土）午後6時半より医院の新年会を行いました。今回は何回もお世話になっている〈お肉料理 竹下〉さんで行いました。今回の乾杯の発声は1番くじを引いた上田さん。照れながらのかわいらしい「かんぱ〜い!」で、宴会の始まりです。

去年はスタッフの入れ替わりもなく、気心の知れた仲間同士で、話題は尽きることはありません。牛たんから始まり、霜降りのお肉を堪能した後、いよいよデザート!コースについていた〈ポンカン〉、みずみずしく美味しかったのですが、さすが女子!皆さん追加のデザートを頼んでいました。

さあ、新たな1年が始まります。今年も皆に頼りっぱなしになるとは思いますが、

宜しくお願いします（杉岡）。



実習生

1月5日から、京都府歯科医療専門学校¹の学生さんが臨床実習に来られています。

はるばる舞鶴から、雪にも負けず通われています。勉強熱心で、積極的に質問してくれるため、教える側も逆に勉強させてもらっています。教育係の川畑さんも、自覚を持って丁寧に教えてくれています。川畑さんもこの1カ月で驚くほど成長してくれたと感じます。実習もあと少しですが、杉岡歯科医院で実習して良かった、と思っ²て頂けるよう、頑張ります。

お母さんの疑問に答えて

Q: 妊娠中ですが、歯肉から出血するようになりました。様子を見ていいでしょうか？

A: 妊娠中は、つわりで歯磨きが不十分になったり、ホルモンのバランスが崩れて、歯肉の炎症を起こしやすくなります。放置しておくと、歯周病の原因になります。口腔清掃と歯石除去で改善する機会が多いので、歯科医院を受診することをお勧めします。

