

ひとりごと” 今月は歯科助手 芦田 です



日差しも強くなり、いよいよ夏本番! 涼やかに暮らす工夫として、寒色系の青い色の物を見ると良いそうです。特に青は心を落ち着かせる作用があるので夏に最適。このような写真を見る事でも涼やかさをとり入れる事ができるそうです。



この写真が撮られた東京の御蔵島は、世界的にも珍しいイルカの定住する島として知られています。一緒に泳いでみたいですね。

## ペットボトル症候群

今年の夏は暑いですね！連日の猛暑、注意すべきは熱中症です。熱中症予防のためにはミネラルを取らないと、ということで、スポーツドリンクをがぶ飲みする方も多いと思います。

スポーツドリンクは、ミネラルを補給するという意味では、熱中症予防に効果はあります。しかし注意すべきは糖質です。スポーツドリンクの中には糖質が予想以上に含まれています。よく飲まれる 500ml のスポーツドリンクの糖質を調べてみました。



多いものでは、500ml のペットボトルで角砂糖 10 個程度の糖質が含まれています。特にドリンク類は早く血中に吸収されるため、急激に血糖値が上がります。

近年、若者を中心にスポーツドリンクの飲み過ぎで、体がだるくなったり、突然倒れる方が増えています。＜ペットボトル症候群＞という名前もついています。血糖値が急上昇するためです。

歯科医の立場からすれば、虫歯のリスクも気になります。私の医院でも、定期的に予防に通っている患者さんで、今まで虫歯が無かったのに、急に虫歯になり始めたため、聞いてみると、クラブを始めて、スポーツドリンクをがぶ飲みしていたそうです。

スポーツをしてない場合は、水分補給だけで十分です。スポーツをしている場合はミネラル補給は必要ですが、＜ペットボトル症候群＞を防ぐためにも、そして虫歯予防にも、スポーツドリンクは 2～3 倍に薄めて飲むことをお勧めします。

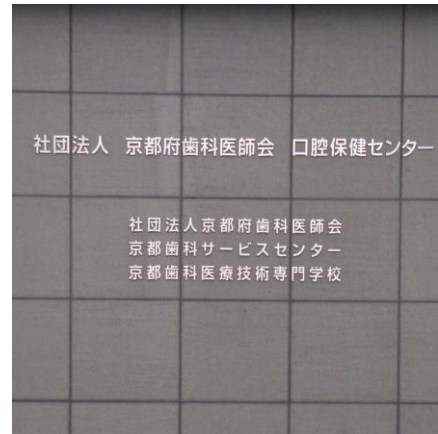
## 学校歯科委員会&任命式

7月より京都府歯科医師会の学校歯科の部員を務めることになりました。

というわけで、7月3日（水）第1回目の委員会&任命式のため京都府歯科医師会館に行ってきました。始まるまでは緊張気味でしたが、皆さん素晴らしい先生方ばかりで、2年間楽しく務めれそうです♡。

早速8月に府内の養護教諭を対象に食育の講演の講師をすることになりました。1時間半の長時間講演、資料作成頑張ります！

学校歯科関係の会議は平日にあることが多いため、臨時休診になったりと患者様にはご迷惑をおかけしますが、よろしくお願ひします。



## ヒアルロン酸セミナー

7月14日（日）、ヒアルロン酸セミナーを受講するために東京に行ってきました。講師はヒアルロン酸でいつもお世話になっている福重先生と木下先生です。

午前は実習セミナー。お互いに実習しながら、疑問点を解消していきました👍

午後からは木下先生の講義です。ヒアルロン酸をはじめ、最新の美容歯科について学びました。

ヒアルロン酸は、お口の周りにできたしわをその場で無くしてくれる＜お口のアンチエイジング＞です！美容整形ではありません。昔の姿に戻してくれるだけです。ヒアルロン酸はもともと生体内に存在する物質なので、副作用もほとんど無く安全です。



杉岡歯科医院でも、近日中に本格的に始めていきたいと思っています。

## 岡崎好秀先生セミナー

7月21日（日）岡崎好秀先生のセミナーを受講するため大阪に行ってきました。岡崎先生は、私が、食育に興味を持つきっかけを作ってくれました

話の内容も素晴らしいですが、人に伝わりやすい話し方、いつも参考にさせていただいています。

8月に私が食育の講演をしますので、ネタ探しと思い受講しましたが、大いに参考させていただきました。



岡崎先生は、私の講演でのしゃべり方の師匠です！

## 医院13周年&新人歓迎会食事会

7月20日（土）医院13周年&新人歓迎会の食事会を行いました。場所は焼肉の<丸善>。

食事会に先立ち、ヒアルロン酸注入療法の勉強会を行いました。ヒアルロン酸注入療法は、お口の周りにできた<ほうれい線>などのしわをとって、若いころのお肌に戻す治療方法です。昨年より歯科医院でも施術が可能になりました。杉岡歯科医院でも近日中に始めていきたいと考えています。

勉強会の後は医院13周年&新人歓迎会の食事会。今回医院にも3人の新人さんが入ってくれました



おもに夜に働いてくれる、歯科助手の片岡さん・小林さん。そして午後から働いてくれる歯科衛生士の松岡さん。

皆さん、素敵の方々ばかりです。本当に杉岡歯科医院は人に恵まれています。そして食事は美味しいお肉&お酒。頑張ってくれているスタッフに感謝の意味を込めた食事会でした。



## 患者様の疑問に答えて

Q: 下の奥歯の内側の歯茎に、固いできものみたいなものがあります。歯科医院で見てもらおうと、骨が膨らんでいるだけなので、様子を見ましようと言われました。このままにしておいていいのでしょうか？

A: 骨隆起といって、顎の骨が過剰に発達したものだと思われます。通常はこのまま様子を見ていいですが、入れ歯を作るときなどに邪魔になるような時は、手術で削り取る場合もあります。

