

ひとりごと” 今月は歯科衛生士 松岡 です



2月3日は **節分** です。

「季節を分ける」と書き残。

本来は 立春、立夏、立秋、立冬 4つの季節のはじまりを意味してました。

現在は 立春 毎年2月4日頃の前日(毎年2月3日と言うわけでは
ありません。)に行事として行われる事が多く「春の始まりの前日」
大晦日と意味して残。

行事自体は 平安時代の 宮中行事として行われ 季節の変わり目に
鬼が現われるという言い伝えがあり土で作った人形を供えたり行事があり
と書かれています。



豆まき

鬼を追い払うという行事は室町時代から行われていました。

自分の年の数だけ豆を食うと鬼を
追い払う事ができると言われています。
年の数だけ1つずつ食うと、
鬼は子供の頭1つずつ食う
と書かれています。

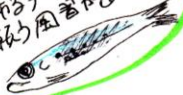


節分は その年の(1年の)健康
幸福を祈る行事です。

今年豆まき事が出来る方も
機会に せむや、お祈り
いかにしようか...
特に1世はあまのこ
御先祖様を 鬼に
ついに「おまかせ」...

しし

鬼はししに 焼く魚と
においが苦みというしし
かあるしし(ししは開
は色鮮やかな健康な魚
と書かれています)



恵方巻

大阪の一部の風習が食品業界の
戦略的として広まった。
7つの具材で作れる **七福神**
に由来した縁起物。
その年の恵方を向いて(丸かき)
(縁起物) **東北東**
今年の恵方は
「しし」です!!



「豆」 = 「魔目」 = 「魔滅」

鬼の目 = 豆を投げて
退治 (魔滅) した
という語呂合わせに
なっています。
面白いですね...

舌磨きでインフルエンザ予防

インフルエンザの本格的流行期の時期になってきましたね！

みなさん、インフルエンザの予防に＜舌磨き＞が有効だをご存知でしたか？

舌磨きや歯磨きなどで、口の中の汚れを取ることで、インフルエンザウイルスが増殖する酵素を取り除くことができるそうです。

つまり、舌磨きや歯磨きをしっかりとすることで、口の中のやっかいなウイルスを取り除くことができ、インフルエンザの予防になるということです。

舌磨きは意外と見落としがちです。舌には＜舌苔（ぜったい）＞と言われる汚れが付いていて、口臭の原因にもなります。

やわらかめの歯ブラシでも掃除できますが、専用の＜舌ブラシ＞の使用をお勧めします。

杉岡歯科医院では、＜魔法の舌ブラシ＞をお勧めしています。



私院長も使用していますが、触感がよく、舌もきれいになってお勧めですよ！

エピペン

診療中に、パートのスタッフから「哇！「息子が学校でアナフィラキシーショックをおこして、病院に運ばれたんです！」

＜アナフィラキシーショック＞とは、簡単に言えば、アレルギー症状がひどくなって、呼吸障害などをおこし、最悪の場合死に至ることもある症状の事です。

幸いなことに、すぐにエピペン（アナフィラキシー補助治療剤）を打ったため、大事には至らなかったようです。

近年、アレルギーの子供が増えたため、学校現場でも、給食での食物アレルギーの対策として、＜エピペン＞が注目されています。

歯科治療でも、麻酔薬などでアナフィラキシーショックを起こすことがあるため、杉岡歯科医院でも＜エピペン＞を常備し、スタッフが、付箋を貼って使用期限を管理してくれています。スタッフのお子さんも、これから＜エピペン＞を携行するように勧められたそうです。



このような救急薬剤は、普段使わないだけに、いざ使用する場面になると、慌てるものです。この機会に、ミーティングで、エピペンの使用方法を、スタッフと再確認します！

食育講演会

1月25日（土）私の所属する京都府歯科医師会学校歯科部が主催する食育講演会に行ってきました🌈

今回の講演会は、KBS 京都テレビの食育番組も同時収録です。番組収録現場、初めて見学しました。

今回私は出演しませんが、番組内で流れるスライド作りを担当させていただきました！

講演は静岡県歯科医師会理事の竹内純子先生。学校歯科医として、食育にどのようにかかわっていくか、わかりやすく説明して頂きました。



食育には、口に入れる前の食育（何を食べるか）と、口に入れた後の食育（どのように食べるか）があります。

口に入れた後の食育とはずばり＜噛むこと＞で、私達歯科医師がいかに伝えられるかが食育を成功させるための鍵だと思います。

これから学校で食育授業をしていくうえで、参考になりました。

講演会終了後は、京都駅前の居酒屋さんに場所を移して懇親会。私が今制作している、歯科医師会会員に配布するスライドを、この機会に、竹内先生に見ていただき、ご意見伺うこともできました。

懇親会では、日本酒をかなり飲まれたようで、皆さんおもいきりはじけていました（笑）。



写真は、術前（講演会終了後）、術後（懇親会終了時）です。



キャラクター消しゴム

杉岡歯科医院では、治療を頑張った子どもに、キャラクター消しゴムなどのご褒美を渡しています。

そこで受付が面白い発見を！お母さんが「これにきな！」と勧めると、ほぼ100%の子どもが、違うご褒美を選ぶそうです！

小さな反抗期か？それとも、親が勧める物は、いい物が無いという今までの経験からきてるのか？

いずれにしても、自我が芽生えてきたと考えれば、順調に成長していて、安心ですね！



患者様の疑問に答えて

Q: 最近、歯ぎしりをしているとされます。歯に何か影響はありますか？

A: 歯ぎしりによって、歯に負担がかかり、歯を支えている骨が溶けて、歯周病が進行することがあります。又、はぎしりで、歯にひずみがかかって、歯と歯茎の境目の歯が削れてしまうこともあります。

歯ぎしりから歯を守る方法としては、ナイトガードというマウスピースを作って、寝ている間に装着します。

