



腰痛予防の ストレッチ体操

1. おおむけに寝て、両ヒザを立てる。
2. 両肩が床から離れないようにして、両ヒザをゆっくり真横に倒す。
3. 倒した状態で10秒程静止。左右それぞれ10回ずつ。

(※)



お風呂あがりなど、軽いウォーキング
アップをするなどで、体を温めてから
行うとより効果的です。

リラックスした気分で、腰や背中を

ゆっくり伸ばしていきましょう。無理をしないで、毎日続けられると、効果が
表れてきますので、やってみてください。

※ コツ：ヒザを倒す時は

息を吐きながら
やってみましょう!!

よく噛んでがん予防

よく噛むと、良いことがたくさんありますが、よく噛むことでガンの予防になることはご存知ですか？

よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液は、発がん物質の発がん性を消してくれます。なんと30秒唾液につけるだけで消えるそうです！

ファーストフードなどの食生活の変化で、現在人は昔の人に比べ噛まなくなっています。弥生時代の人に比べ、現在人は噛む回数が5分の1というデータもあります。

現在、昔の人よりもガンになる人が増えているのは、よく噛まなくなったことも原因になっているかもしれませんね！

どこが違うのかな？
ファーストフードVS和食

和食	ファーストフード
 和食 (約600kcal)	 ファーストフード (約600kcal)
かむ回数 1015回	562回

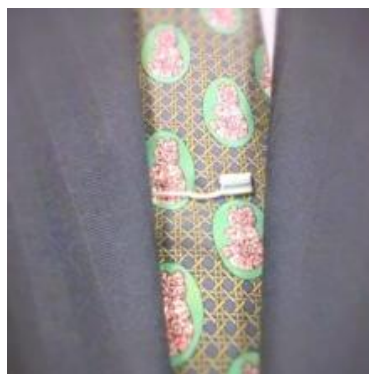
新規学校歯科医研修会

4月12日(土)新規学校歯科医研修会のため京都に行ってきました。

この研修会は、初めて学校の歯科校医になった先生方を対象に行う研修です。

私が所属している京都府歯科医師会の学校歯科部の先生方が講師を務めます。

私は配布資料の説明、一番楽な役どころです。
お気に入りの歯ブラシのネクタイピンで臨みました。



研修会終了後は、打ち上げ！今回は会場近くのお寿司屋さんです。新鮮なお魚でお酒もすすみました。



学校歯科、皆さんいいメンバーなので、楽しく仕事させていただいています。

自動扉になりました！

医院の扉が自動ドアになりました！

扉が重くて、年配の方が開けにくそうにしているのを見て、自動扉にしたいと以前より考えていたのですが、やっと念願がかないました



工事中は業者さんにお世話になりました♪



そして遂に完成！

Before



After



ちなみに入りは、今までと反対の左側になっています。

これで患者様にすこしでも快適に診療室に入っていただけそうです。

新しい仲間が増えました

新しい仲間が増えました！3月末より常勤歯科助手・受付として働いていただいている大山亜梨紗さんです。



いつも向上心を持って仕事に取り組んでいる姿は頭が下がります。

将来どこまで伸びてくれるか、楽しみです。

今は研修中で、患者様にはご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、成長を一緒に見守っていただければ嬉しいです。よろしく願いいたします。

床矯正フォローアップセミナー

4月26日(土)床矯正フォローアップセミナーに参加するため博多に行ってきました。
博多駅前はずいぶんドラえもんがいっぱい。



可愛いドラえもんも、たくさん集まると少し怖いですね(笑)

セミナーの講師は、いつもお世話になっている花田真也先生です。今回もたくさんの症例検討ができて、新たな気づきをたくさんいただきました！

私も、反対咬合(受け口)の患者様で、治療方針に悩んでいた症例を提出しました。

明確に治療方針を示していただき、次回患者様に説明するのが楽しみです。

セミナー終了後は懇親会がありましたが、翌日地元の運動会があったため、泣く泣く懇親会に参加せず、とんぼ帰りで、京都に帰ってきました。



患者様の疑問に答えて

Q: 骨粗しょう症の薬を飲んでいますが。歯の治療の際に気を付けるよう主治医に言われたのですが、どのようなことに気を付ければいいですか？

A: ビスフォスフォネートという種類の骨粗しょう症の薬を使用している場合は、歯科治療の際に注意が必要です。特に抜歯や歯の手術の際は、薬を使用していると、傷が治りにくくなり、ひどくなると骨が腐ってしまいますことがあります。一般的に3カ月ほど薬を中止してから、処置を行う場合が多いです。必ず主治医に相談しましょう。

