

ひとりごと”

今月は歯科衛生士 尾松 です



少し前までは、**ヨーグルト** といえは”



“なんとなく体にいい”ぐらいの認識だったのが!

新たな菌が発見されて商品は多様化し、さまざまな働きが期待されるヨーグルトが販売されています。

生きて腸まで届く乳酸菌 や **ビフィズス菌** 入りのヨーグルトの利点は大きく分けて **2つ**。生きて乳酸菌やビフィズス菌を腸内に取り込めることと、カルシウムを効率よく摂れることです。

腸内環境はおよそ1週間で変わります。そこで同じ銘柄のヨーグルトを1週間食べつづけてみましょう。菌が自分に合っていれば腸内細菌が入れ替わります。

また、いい腸内細菌はビタミンB群などのビタミンを作り、補充する働きもあるので、疲労回復させるかもあり、体が疲れにくくなります。

年齢とともに腸内の善玉菌が減り、悪玉菌が増えていきます。

まずは1週間、ヨーグルトを食事のときに100g増やしてみてください。

野菜や海藻、ドライフルーツなどに多く含まれる食物繊維や、バナナ、玉ねぎ、

きなこなどに多いオリゴ糖は、腸内のビフィズス菌のエサになるので、

これもプラスできると、よいですね。



院内感染予防は大切です

国立感染症研究所の調査によると、**歯を削る器機(タービン)を滅菌せず使いまわしている歯科医療機関が7割以上あることがわかりました!**

タービンで歯を削った後は、血液や唾液が器具の中に吸い込みます。そのまま滅菌せずに再使用すると、B型肝炎・C型肝炎・エイズなどの院内感染の原因になる可能性があります。

院内感染予防は莫大な労力と経費がかかります。しかしだからといって、ないがしろにはできません。

感染から患者様やスタッフを守るために、必要最小限のルールです。

院内感染予防は、医療人としてのマナー・良心だと思います。

杉岡歯科医院では、タービンを始め、滅菌可能な歯の切削器機は、患者様ごとに滅菌しています👩🏻👨🏻そして可能なものは使い捨てにしています。

そして、院内感染予防は、スタッフの労力の上で成り立っています。院内感染予防に取り組んでくれているスタッフに感謝です。



感動の条件

4月30日(水)スタッフミーティング&勉強会を行いました。

ランチを食べた後、まずは受付のミーティング。

患者様への対応、言葉遣いなど、それぞれが気が付いたことを、意見を出し合って有意義な話し合いができたようです。田野島さんがミーティングのまとめ作ってくれた



ので、みんなでシェアしたいと思います。

受付のミーティング終了後、病欠のスタッフ以外のスタッフ全員でDVD鑑賞をしました。

今回のDVDは**永松茂久さんの「感動の条件」**!!

永松さんの講演は1年前私も受講して感銘を受けました。仕事観、人生観を変えてくれる素敵なお話です。

スタッフもみんな共感を得てくれたようで、よりお互いを大事にできる素敵なスタッフに成長してくれそうです。

以下、スタッフの感想です。

- * 非効率の中から目の前の人を大切にしたり、喜ばせることができるということが、新たな発見でした。忙しくなるとつい効率よくと考えてしまいましたが、そんな時こそ、一呼吸おいて患者様と向き合うことが大切だと感じました。
- * 誰かのためを思って仕事をすると、その行動が「感動 → 口コミ → リポート → 紹介」につながるとわかりました。
- * 永松さんのお店でやっているイメージング、というのはいいなと思いました。「For You」を合言葉に、自分が誰のために頑張るかイメージするそうです。そうすることによって、具体的になり頑張れるというものです。
- * 「For You」という言葉が印象に残りました。スタッフだけ、ドクターだけ、奥さんだけでなく、皆の大切な人も大事にしていきたいなと思いました。
- * 復帰して日が浅く慣れない日々ですが、このタイミングでこの先仕事をしていく上の相手となる患者様、スタッフ、仕事を通じて幸せにしていきたい相手の設定が再確認できたことが良かったと思います。
- * 目の前の人を大切にする、いつも笑顔でいる、言葉を人を元気にする言葉に替える、ことが大切だとわかりました。
- * 目の前の人を大切にする、いつも笑顔でいる、プラス言葉を使う、毎日実行していくのは難しいですが、DVDを通して、気づけたと、自分にプラス思考に置き換えて努力していきたいと思います。



コーヒーは歯周病を予防する！

みなさん、コーヒーは好きですか？私は、あの独特の香りが大好きで、朝は、ホットコーヒーを飲んで、仕事に向かいます。

最近ハマっているのは、ネスカフェドルチェ！カプセルをセットするだけで、本格的なコーヒーが飲めちゃいます。

コーヒー付きの方には朗報です。



コーヒーは、**歯周病を予防する**、という研究結果がでました。

コーヒーの摂取量が、多い人は、歯周病で、骨が溶けた歯が、少なかったそうです。コーヒーにはポリフェノールが含まれています。そのポリフェノールには、＜抗酸化作用＞、＜抗炎症作用＞があるようです。又、＜骨を壊す作用のある破骨細胞を抑制する＞、という、うれしい研究まで。

皆さん、コーヒーを飲んで歯ぐきを守りましょう！

メイド歯科医院

なんと、台湾に＜メイド喫茶＞ならぬ、＜メイド歯科医院＞ができたそうですね！

東京でもすでにやっている所があるとか。北海道では、熟女歯科医院もあるという噂も。

患者様へのサービスの一環なのでしようが、ちょっと違うかな？と感じるのは私だけ？



でもそれで、歯科恐怖症が克服できれば、それはそれでありかもしれませんね。

床矯正症例検討会

5月11日(日)床矯正症例検討会のため東京に行ってきました！

前日に地域の組長会があったため日帰りの強行日程。
新幹線から見えた富士山はきれいでした。



尊敬する花田真也先生の講演でしたが、広い会場は
超満員。私もキャンセル待ちで滑り込みました。

「床矯正を文化に」という花田先生の熱い思いが
ひしひしと伝わりました。

ACA(アンテリアル・コントロール・アーチ)をマスターしたい
との思いで参加しましたが、無理して参加したかがありました。



明日からの診療が楽しくなりそうです。

「バナナうんち」と「ビチビチうんち」

日曜日の床矯正症例検討会。

なんとあの岡崎好秀先生が受講者席に座っておられるではありませんか！早速ご挨拶に伺うと、素敵な冊子をプレゼントしていただきました。



あまりにも面白く、帰りの新幹線の中で一気に読みしちやいました。その中の一部を皆さんにもシェアしますね。



皆さんに最初の質問です。

「和食」と「ファーストフード」どちらを食べている方が健康的でしょうか？

もちろん、皆さん「和食」と答えますね！

それでは、次の質問です。

「バナナうんち」と「ビチビチうんち」、どちらを出している方が健康的でしょうか？

もちろん、「バナナうんち」ですよ！

それでは、次の質問は難しいですよ！

1)「体に良い和食」を食べながら、「ビチビチウンチをしている人」と、

2)「体に悪いファーストフード」を食べながら、「バナナうんち」をしている人

どちらが健康的でしょうか？

面白い事に、「栄養関係の仕事」をされている方は、1)と答えます。「小児科の先生」に聞くと、2)と答える方が多いです。つまり、何を見ているかによって、答えが違います。

栄養関係の仕事をしている方は、食べたものを見ます。小児科の先生は、うんちを見て、「感染症じゃないか？お腹は大丈夫か？」を診ています。

今の食育は、「体に良いもの」を食べたら、「バナナうんち」が出る、という前提で話がされています。しかし、「体に良いもの」を食べても、「ビチビチうんち」をしている人はいます。

食育には2つあります。

「口に入る前の食育」と「口に入った後の食育」です。

「何を食べるか？」というのは、「口に入る前の食育」です。一方、「口の入った後の食育」とはなんでしょうか？

それは、「よく噛むこと」です。

いくら体にいいものでも、よく噛まなければ下痢をします。そして、「口に入った後の食育」つまり「よく噛むこと」を伝える専門家は誰でしょうか？

それは、「歯科医師」そして「歯科衛生士」です。

歯科医師・歯科衛生士が「口に入った後の食育」をいかに伝えるかが、食育が成功するかの鍵になると考えています。

歯科医師・歯科衛生士っていう仕事は、幅が広くやりがいのある仕事ですね！

患者様の疑問に答えて

Q: 2歳の女の子です。上の前歯の先が白くなってきました。大丈夫ですか？

A: 初期の虫歯の可能性がります。虫歯にはなっていないので、削ったり詰めたりする必要はありません。進行止めを塗る場合もありますが、歯が黒くなる可能性があります。フッ素を利用すると、初期の虫歯なら治ることもありますし、進行を止めることができます。フッ素入り歯磨き粉を使用し、歯科医院で定期的にフッ素塗布をすることをお勧めします。

