

ひとりごと”

今月は 歯科衛生士 松岡 です



お月見は旧暦の8月15日  
に月を鑑賞する行事です。この日の月は  
「中秋の名月」「十五夜」「芋名月」と呼ばれます。

月見の日にはお団子やおもち(中国では麻糬)と柿やイモなどをお供えし月を眺めます。お月見のルーツはよくわかりませんが最近の研究によると中国各地では月見の日には芋を食する事からもっとは芋イモ収穫祭であったという説があるといわれています。日本に入ってきたのは奈良〜平安時代のようです。

日本では8月15日だけでなく9月13日にも月見する風習がありこちらは「十三夜」「後の月」「栗名月」「巨名月」とも呼ばれ月見団子の他に栗や枝豆をお供えします。ちなみに十五夜か十三夜のどちらか一方しかみないのは片月見と呼ばれ縁起が悪い事とされていたようです。

今では供え団子を食べるのが楽しみになっていきましたが本来は豊作を祈る行事でした

地域によっては  
十五夜のお供えは15個  
十三夜のお供えは13個  
積みあけるそうです  
お月見に食べたススキは魔よけに効果的に  
捨てるので庭やベランダなどに  
に差すそうです。

今年も 中秋の名月 9/8  
後の月 10/25  
秋の風を感心ながらキレイな月を  
月見してみませんか!

## 台風と歯痛

今年も台風のシーズンがやってきました

昨年、杉岡歯科医院から歩いて5分くらいの地域が、台風の水害で甚大な被害にあいました。又今年は、台風ではありませんが、ゲリラ豪雨で、福知山市中心部が、水害に見まわれました。

台風が近づいてきていた8月初旬の診療の終わりかけ、立て続けに3人の急患がいらっしやいました

3人とも、「歯痛」!

毎年、台風が近づくと、「歯が痛くなる」の患者様が増えます。おそらく気圧の変化で、歯の中や周囲の内圧が高まり痛みが出るのだと思います。

今日の患者様も、レントゲンでは状態はひどくなかったので応急処置で終わりました。台風一過とともに、痛みがとれてほしいものですね。

## 養護教諭の先生方に食育の講演をしました

8月6日(水)京都府歯科保健研修会で講師をしました。対象は、養護教諭と歯科医師会の会員の先生方。

テーマは「**食育**」!

会場は超満員で、緊張感いっぱいの講演でした。



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。「口に入る前の食育」とは、「何を食べるか」。一般的に言われている食育はこれです。

それでは、「**口に入った後の食育**」とは何でしょうか？



それは「**噛むこと**」です！

それでは「噛むことの重要性」を伝えることのできる専門家は？

それは「**歯科医師**」であり「**歯科衛生士**」です。

私達、歯科関係者が、「口に入った後の食育」をいかに伝えることができるかが、「食育」が成功するかの鍵だと思います。

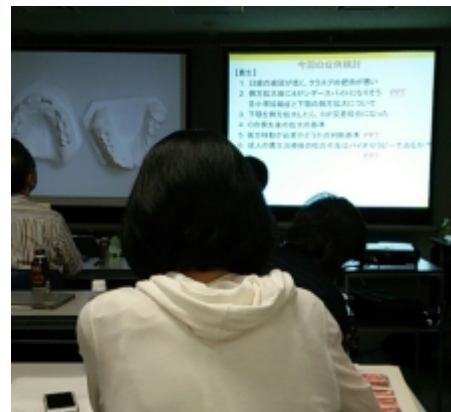
今回の講演で、少しでも子どもたちに「噛むことの重要性」を伝えるきっかけになればと思います。

## 床矯正フォローアップセミナー

8月2日(土)床矯正フォローアップセミナーに参加するために博多に行ってきました。

講師はいつもお世話になっている、花田真也先生です。

気が付けば今回で34回目、ほぼ毎回参加しています。土曜日1日休診にしてのセミナー参加ですが、毎回新しい気づきを与えていただき、休診にするだけの価値のあるセミナーです。



今回は治療方針で悩んでいた2症例を提出しました。前歯2本が先天性欠如(生まれつき無い)症例と、前歯が重なって生えてきた症例です。

どちらもはっきりと方針が決まり、患者様に説明するのが楽しみです。

セミナーの後は、楽しみの懇親会。今回のお店は<閃(せん)>。

博多らしい料理がたくさん出てきましたが、やはり、もつ鍋が美味しかった。



おなじみのメンバーとの楽しい話や、新しい先生方との出会いもあり、いつも、懇親会では刺激を頂いています🍷

最後のあいさつで、花田先生が、子ども達の未来について熱く語ってくれました。又新たな試みを考えておられるようで、聴いている私もワクワクしてきました。



## 福知山水害

8.17の水害で、スタッフの半数近くが被害にあって休んでおり、翌日以降バタバタの、怒涛のような2週間でした。

やっと9月から全スタッフが揃い、通常の診療ができるようになりました。

スタッフが少ない中、自主的に早く出勤してくれたり、勤務時間外にも手伝ってくれたり、本当にみんなに助けていただきました。

For You の精神が、医院の中に根付いていることに嬉しく思い、そんなスタッフを尊敬します。

でもまだ、被害にあったスタッフは、まだまだストレスがあると思います。

又、歯科医師会でも、診療所が水害にあった先生方は、まだ大変な思いをされていると思います。

早く平常の生活に戻ってくれることを願っています。

### 患者様の疑問に答えて

Q: 歯ぎしりすると歯が悪くなると聞きましたが…

A: 歯ぎしりによって、歯が削れたり、知覚過敏になったりすることがあります。又、顎関節症の原因になることもあります。歯ぎしりから歯を守るために、ナイトガードというマウスピースを作る治療方法があります。

