

ひとりごと” 今月は 歯科助手 小林 です

梅酒で疲労回復!!

梅酒に多く含まれているクエン酸は、疲れの原因となる体内の疲労物質である乳酸を分解し、エネルギー代謝を活発にする為、梅酒には疲労回復効果があると言われています。ちなみに、梅酒に含まれているクエン酸の含有率は、レモン🍋の15倍、梅干🍡の6倍です。

梅酒には他にもいろいろなお機能が!!

ダイエット効果

梅酒に含まれているクエン酸には、余分な脂肪を燃焼させてくれる効果がある。しかし、梅酒自体かなりカロリーの高いお酒なので飲みすぎには注意★

便秘解消、下痢防止

梅酒に含まれているピクリン酸は、胃腸の動きを活発にし、便通を良くする効果がある。また、梅は抗菌力があるので口から入った菌による下痢などを防ぐ効果がある。

血液サラサラ

クエン酸が、中性脂肪を下げて血流を改善させ血液がサラサラになるそうです。

酸味で食欲を増進

梅の酸味が唾液や胃液の分泌を促し食欲を増進させる効果がある。食前酒としてとてもお勧め!!

梅酒の美味しい飲み方

- 梅酒ソーダ：梅酒 + ソーダ
- 梅酒ジンジャー：梅酒 + ジンジャーエール + すりおろし生姜
- 梅アイスティー：梅酒 + アイスレモンティー
- 梅酒ウーロン茶割り：梅酒 + ウーロン茶
- 梅酒ワイン：梅酒 + 好きなワイン（赤・白）
- 梅酒ビール：梅酒 + ビール
- リンゴ梅酒：梅酒 + リンゴジュース

個人的には、この時期はお湯割りで、梅の実を1粒入れて飲むスタンダードな飲み方が好きです。



滅菌セミナー

8月24日(日)、東京で行われた滅菌セミナーに参加してきました！



今年になって滅菌が注目されるようになってきたのは、読売新聞の記事からだと思
います🍀

<歯削る器機7割使い回し>という記事です🌈

歯削る機器 7割使い回し

感染研調査 滅菌せず 院内感染懸念

歯を削る医療機器を、滅菌処置せずに患者間で使い回している歯科医療機関は約7割に上る可能性があることが、国立感染症研究所などの研究チームの調査でわかった。患者が機器を介してウイルスや細菌に感染する恐れがあり、チームは、患者ごとに清潔な機器に交換するよう呼びかけている。

調査対象としたのは、歯を削るドリルを取り付けた柄の部分。歯には直接触れないが、治療の際には口の中に入るため、唾液や血液が付着しやすい。使用後は、高温で滅菌処置をした清潔な機器と交換することが、日本歯科医学会の診療指針で定められている。

調査は、特定の県の歯科医療機関3152施設に対して実施。2014年1月までに891施設(28%)から回答を得た。

治療の際、血液や唾液に触れやすい

◆使い回しがわかった歯を削る医療機器

滅菌した機器に交換しているか聞いたところ、「患者ごとに必ず交換」との回答は34%だった。一方、「交換していない」は17%、「時々交換」は14%、「患者が何らかの感染症にかかっている時だけ交換」は35%と、計66%で機器を適切に交換

していないかった。同じ調査は、07〜13年に計4回、別の県でも行っており、使い回しの割合は平均で71%だった。

チームの東福英信・国立感染症研究所細菌第一部第六室長は、多くの歯科では、人手や費用がかかるため、アルコールで拭くなどの簡単な消毒や洗浄をただだけで繰り返し使っているとみられる、としている。

歯科関係者の間では、今回の調査対象になっていないドリル部分も、同様に滅菌せずに使い回しされているという指摘もある。

厚生労働省によると、歯科での院内感染は原因の特定が難しく、国内で明らかになった例はない。

新聞も、スマホも、読売プレミアム

二コマと特別が満載 yomipre.jp

※「地球を洗」は必ず掲載の予定です。

歯科治療は唾液や出血がある中で行うので、器具の滅菌・消毒をしっかり行わないと、B型肝炎、C型肝炎、エイズなどに感染することがあります。

滅菌・消毒は莫大な経費と労力がかかりますが、患者様・スタッフを院内感染から守るために必要不可欠です。

杉岡歯科医院でも、器具の滅菌消毒頑張っていますし、もちろん歯を削る器機(タービン等)は患者様ごとに滅菌しています。しかし、まだまだできることはあるはずです。

今回の講演で、院内感染対策をさらにレベルアップしていきたいと思います！

口腔ケア講習会で講師をしました

8月28日(木)、綾部のさくらホームで、口腔ケア講習会の講師をしました。

高齢者の死因で一番多いのが肺炎です。

そしてその肺炎の中でも多いのが、食べ物や口の中の細菌が、誤って肺の中に入ってしまうことによっておこる「誤嚥性肺炎」です。

誤嚥性肺炎を防ぐためには、口の中を清潔にして細菌を減らしたり、誤嚥を防ぐためにお口の筋肉を鍛える「口腔ケア」が重要です。



施設の職員の方が多数参加して頂き、熱心に聞いてくださいました。

医院開業14周年パーティー

8月30日(土)、医院開業14周年記念、新人スタッフの歓迎会、チーフの結婚祝いのパーティーをしました。

場所は、水害からリ・スタートした、イル・プルチネッタさんです。



1か月前から予約していました所、先週の水害。

栗林シェフからの「準備OK、気合入れていきます！」との連絡を頂いて、実現しました。

ビュッフェ形式のアンチパスト。



作りたてのうずら。



オマールエビのパスタ。そして、これでもかと思える、女子が大喜びのドルチェ。



美味しい料理と、パーティーにふさわしい素晴らしい空間を提供していただいて、スタッフも大喜びでした^^

「このパーティーを目標にできたから、早期にスタートできました。これが無かったらまだ復帰できてなかったかもしれません」

との栗林シェフの言葉を聞いて、こちらまで嬉しくなりました。

私の医院も、半数のスタッフが水害に会い、今回も2人参加できませんでした。

参加できなかった2人のためにも、リベンジパーティー、又、お世話になりたいです！

患者様の疑問に答えて

Q: ほおづえしてたら顎がいがむよ、と言われましたが本当ですか？

A: 人間の頭の重さは5kgくらいあります。ボーリングの玉と同じくらいの重さです。ほおづえするとその頭の重さが、顎や歯にかかることとなります。当然顎がいがんだり、歯並びやかみ合わせの異常の原因となります。

