

ひとりごと” 今月は 歯科助手 田野島 です



正月太りを解消しましょう!!

① 食事

正月太りの原因の多くは**むくみ**と言われています。むくみを解消するにはカリウムを摂取するのが一番です。

カリウムを多く含む食材… ほうれん草・きゅうり・トマト・バナナ・リンゴ・キウイ
(例: 野菜ジュース) など。

② 運動

短時間でも脂肪燃焼に効果がある運動をコソコソしましょう。

- エレベーターをやめて、階段を利用する。
- 座っている時は膝の内側を合わせて内太ももを鍛える。
- 電車やバスでは座らず かかとを上げて立つ。

③ ストレッチ

なかなか外で運動が出来ない方は、家でストレッチをしましょう。代謝があがります。一番簡単に無理なく続けられるのはラジオ体操です。一曲全部やり切る必要もないので隙間時間を利用してちょこちょこ体操するだけで腰痛や肩こりも軽減します。

杉岡歯科医院 2015年の目標

1) 人と比較をしない。昨日の自分と比較しよう。

人と比較して、どっちが上か下かばかり気にすると、嫉妬したり妬んだりしてしまいます。そこには成長はありません。人は誰でも良い所と悪いところがあります。

良いところはさらに良くなっているか、悪いところは少しでも改善されているか、昨日の自分と比較してレベルアップしているかを意識することで、人間は成長していくと思います。人と比較している時間があったら、目の前の仕事をしっかりする、目の前の人に喜んでもらうことに意識を集中する、そうすると毎日の仕事が楽しくなります。人に喜んでもらうことほど面白くて楽しいことはないですよ！

2) 愚痴・不平・不満を言わずプラス言葉を使おう。

愚痴・不平不満・悪口・文句・泣き言をマイナス言葉と言います。マイナス言葉は、聞いている周りの人が暗い気分になるだけでなく、言った本人も、自分の放ったマイナス言葉が頭に残って、いつまでも嫌な経験が忘れられなくなってしまう。

ついでに・楽しい・感謝しています・ありがとう・うれしい、このような言葉を天国言葉（プラス言葉）と言います。天国言葉を口ぐせにすると、仕事も人生も楽しくなり、何事もいい方向に向かっていきます。

3) 院内感染防止対策の強化

今年も引き続き院内感染防止対策をレベルアップしていきます。

(1) DACユニバーサルの導入

歯や義歯を削るハンドピースの滅菌をより効率的にするため、DACユニバーサルを購入しようと考えています。DACユニバーサルとは、ハンドピースの滅菌や注油を短時間で自動的にやってくれる滅菌器です。高価な機材ですが、院内感染予防を行うスタッフの負担を少なくして、より効率的にするには欠かせない器材です。

(2) トレーの上に物を置かない

トレーの上にはなるべくものを置かないように、システムを考えたいと思います。最終的には、患者様の治療が終わったら、トレー上には何も無い状態にしていくのが理想です。

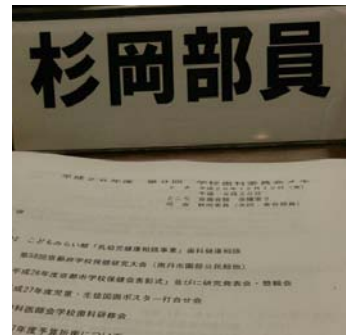
学校歯科委員会忘年会

12月12日（金）、2014年最後の京都府歯科医師会
学校歯科委員会。

昨年7月から務めている学校歯科委員会の部員、毎月、
仕事を早めに切りあげて、往復3時間かけて二条まで通
ってきました。

大変ですが、素晴らしい先生方との出会いや、アウトプ
ットする場を与えていただいて、それ以上に得ることが多かったように思いま
す。

委員会の後は忘年会！歯科医師会館近くの＜中々＞で行
いました。ここは、歯科医師会の先生方ご用達の鉄板焼き
のお店です。



お好み焼きはふわふわ

鶏モモ焼きはスパイスが効いていました



イカ焼きはボリューム満点

料理はもちろん美味しかったです、先輩先生方の会議では聞けない貴重なお
話も聞けて、飲みにケーション、やはり大事ですね。

第36回床矯正フォローアップセミナー

12月13日（土）床矯正フォローアップセミナーを受講するために博多に行ってきました。

年4～5回開催されるこのセミナーですが、その度に土曜日休診になり、土曜日予約が取りづらくなり、患者様にはご迷惑おかけしています。

講師はいつもお世話になっている花田真也先生。

このセミナーは、各自が床矯正の症例を持ち寄って、花田先生に治療方針を相談するセミナーです。

治療方針が明確になり勉強になるのですが、それ以上に、患者様との接し方、説明の仕方に、毎回新たな気づきを頂いています。

セミナーの後は、忘年会。お店に着くまでに、みんながイルミネーションが素敵な博多駅に寄り道。ホットワインを買って、おじさん同士で盛り上がっていました（笑）。



忘年会場は、居酒屋さんの〈ひかり〉。

新鮮なお刺身、そして、アブラ坊主鍋！アブラボウズは関西ではあまり見かけたことにはないですが、たんに似た食感でした。博多は魚が美味しいですね。



仲良くさせていただいている先生方です。



来年も、フォローアップセミナー受講する予定になっています。土曜日ファンの患者様、特にメンテナンスの予約が取りづらくなりご迷惑をおかけしていますが、来年もよろしくお願ひします。

スタッフ個人面談

12月に入ってスタッフの個人面談をしました。

全てのスタッフと面談するので、トータル1週間くらいかかります。

時間もとられるので大変ですが、ミーティングでは出てこないスタッフの本音が聴けるので、毎年やって良かったと思います。

特に、スタッフの成長が感じられたときは、何気に嬉しい気持ちになっちゃいます。

院長一人でできることはたかが知れています。スタッフがいてくれてこそその医院です。

いつも医院を支えてくれているスタッフに感謝です。

フルーツグラタン

スタッフへのクリスマスプレゼント。

フルーツグラタン！

家内が夜遅くまでかけて作ってくれました。

日頃から助けていただいている、スタッフへの感謝の気持ちです。



年末大掃除

年末の大掃除。

スタッフのおかげでピカピカになりました。

2014年は、スタッフのおめでたが続き、夏は水害で半数のスタッフが被災。年末には常勤スタッフが緊急入院と、バタバタの1年でした。

そんな中、皆で助け合って、医院を支えてくれたスタッフに感謝します！

2015年も杉岡歯科医院を宜しく申し上げます。

患者様の疑問に答えて

Q: 5歳の男の子です。歯科医院でレントゲンを撮ると、上の前歯の真ん中に過剰歯が骨の中に埋まっていると言われました。手術をして抜歯したほうがいいのでしょうか？

A: 永久歯は、通常は28本あります。過剰歯とはそれ以外の余分な歯の事です。過剰歯が原因で歯が斜めに生えてくる場合は抜歯が必要ですが、歯の萌出に影響なければ、そのまま経過見ても構いません。過剰歯が自然と生えてくる場合もありますので、生えてきた時点で抜歯を検討したほうが、お子様の負担も少なくなると思います。

