

ひとりごと” 今月は 院長 杉岡真一 です



杉岡歯科医院は今月で15年目に入りました。

今年はさらに院内感染予防を強化するために滅菌器「ダックユニバーサル」を購入しました。

当医院では歯を削るハンドピースを患者様毎に滅菌していますが、手間がかなりかかります。この滅菌器は、全自動で滅菌・注油してくれる優れもので、これでスタッフの労力も軽減できると思います。

軽自動車を買ってしまうぐらいの高価な器材ですが、患者様やスタッフを院内感染から守るためには必要な経費だと思っています。

先日、歯科医師会の役員旅行で佐賀の「呼子のイカ」を食べてきました。

透明で歯ごたえのあるイカは絶品です。そしてさらに美味しかったのはサバ。生のサバは生臭くて私は苦手だったんですが、サバのイメージが変わりました。

九州は魚が美味しいですね！



歯が無いと認知症になる？

みなさん、歯の数が記憶力や運動能力に影響するって知ってましたか？

歯の本数が少なくなると、認知能力や運動能力が低下することがわかりました。ロンドン大学の研究です。

60歳以上の約3000人に、歯の有無と認知能力や運動能力の関係を調べました。

歯の数が少ない人は、記憶力や運動能力が低下したそうです。

しあわせな老後をおくるためにも定期的にメンテナンスを受けて、歯を大切にしたいですね。

https://mycode.jp/topics/tooth_loss_cognitive_function.html

岡崎好秀先生の生講義

5月27日(水)、すごい先生とお会いするため舞鶴に行きました。場所は、西舞鶴駅近くのお寿司屋さん「一天張屋敷」。

舞鶴はとにかく魚が新鮮でおいしいです。



そして、すごい先生とは…

泣く子も笑う、小児歯科医で、私の食育の師匠(と勝手に自分で言っています)岡崎好秀先生です。

美味しい魚と、アルコールでほろ酔い気分になった頃、岡崎先生の生講義が始まりました！

まさにネタの宝庫。目の前で講義を聴けるなんて、夢のようです。

岡崎先生とのツーショット。家宝にします。

今回一緒に食事をさせていただいた先生方です。

私の後ろおられるのが、今回ご招待していただいた舞鶴の森昭先生です。貴重な機会を与えていただき、森先生には感謝です。



親子ワイワイ広場で講演しました

6月10日（水）地元石原の子育てサークル「親子わいわいひろば」で講演をしてきました

テーマは…

「虫歯にならないおやつを食べ方」

そして…

「噛むことの大切さ」

講演の後は時間があつたので、個別相談会になっちゃいました。

講演終了後、本日2つ目の講演のため、遷喬小学校へダッシュ！



遷喬小学校で食育講演をしました

地元石原公民館での「親子わいわいひろば」の講演が終わると、本日2個目の講演のため、遷喬小学校にダッシュしました。

今回は、1年生の保護者対象の給食試食会があつたので、この機会を利用させていただいて、



保護者対象の食育講演を行いました。

今回のテーマは、毎年話している「噛むことの大切さ」に加えて、「スポーツドリンクの危険性」について。

スポーツドリンクで要注意なのは、砂糖がたくさん入っていること。

これだけ入っていれば虫歯の原因になりますし、精神状態にも異常をきたします。



今回はお家で簡単に作れるレシピもご紹介しました。

反省は、内容を詰め込みすぎて、急ぎ足になってしまった事。

次回の講演の教訓にします。

トレーシートの患者様毎の交換

杉岡歯科医院に以前から通院してくださっている患者様は、チェアに座った時、変化に気づかれませんでしたか？

院内感染予防の強化のために器具を乗せるトレーの上のシートを、患者様ごとに交換することにしました。

患者様の治療が終わった状態です。トレーの上は何もない状態です。



そして、右の写真が次の患者様をお呼びする準備ができた状態です。

新しいシートの上に、ミラーなどの基本セットを置くのが基本です。

後は、患者様の処置に必要な機材を、スタッフが用意してくれて、患者様をお呼びします。

もちろんシートは、患者様毎に使い捨てです。



経費、スタッフの労力はかさみますが、患者様・スタッフを院内感染から守るためには必要な事だと思っています。

今後も安心・安全に診療を受けていただくために、スタッフ一同頑張ります。

そのいびき食生活が原因かも

フジテレビの「バイキング」いびきの特集をしていました興味深い内容でしたので、皆さんにシェアしますね

いびきと言えば太った中高年がかくものというイメージがありませんか？

ところが、近年、細身の若い女性にいびきをかく人が増えてきています。

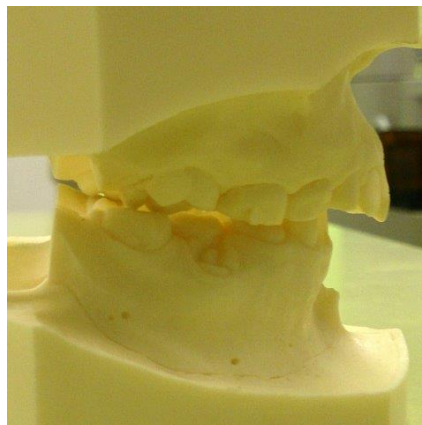
番組でも、元AKBのメンバーが、ひどいいびきをかいている模様が放送されていました。

それでは、一見イビキとは無縁と思われる人がいびきをかくのは、何が原因と思われるますか？

それは、やわらかい食べ物が増えて、噛まなくなり、顎（特に下あご）が小さくなったことです。

顎が小さくなると、下顎が下がります。番組では、下顎が下がることを、「逆しゃくれ顔」と呼んでいました！

「逆しゃくれ顔」になると、下顎と一緒に、舌がのどの方に落ち込みます。そして気道が狭くなり、空気が通りにくくなりいびきの原因になります。



いわば寝ている間、ずっと首を絞められているようなものです。

そして、それが、睡眠時無呼吸症候群や高血圧、心不全の原因にもなります。

あなたは首を絞められた状態で一生過ごしたいですか？

成長期の子どもの間に、前歯を使ってしっかり噛むことが大切です。しっかり噛むと顎がしっかり成長します。

顎が成長することで、歯並び・かみ合わせ、顔の形が良くなるだけでなく、呼吸が楽になり、全身の健康にも影響してきます。

又、番組ではいびきの防止法も紹介していました。

どこのお家でもある、あるものを使うと、イビキが防止できるんです。

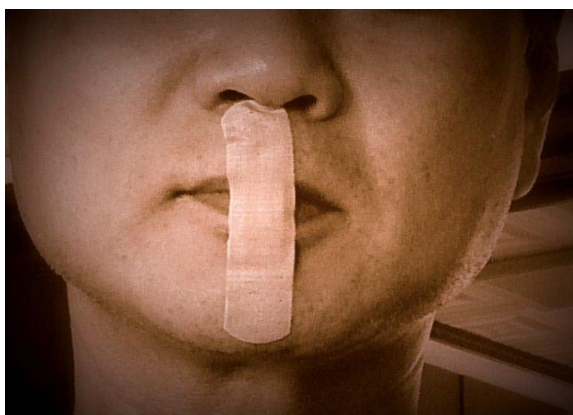
なにを使うと思いますか？

答えは…

「絆創膏」です



寝る時に、こんな感じで口に貼り付けます



イビキの原因のお口ポカンを防止します。

お子様の未来のためにも、食生活を見直してみませんか？

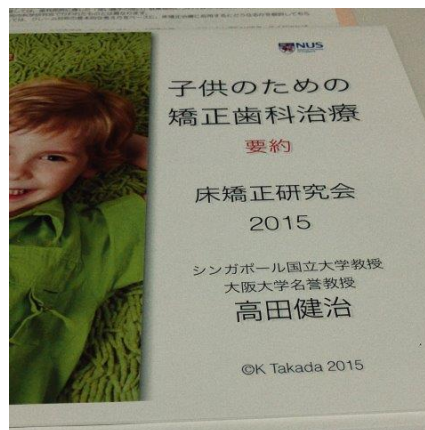
子どものための矯正歯科治療セミナー

6月21日（日）床矯正研究会主催のセミナーを受講するため大阪に行ってきました。

「子どものための矯正歯科治療」とタイトルされたセミナーの講師は、シンガポール大学教授の高田健治先生です。

私達が行っている床矯正治療とは、また違った観点からお話が聴けて、大変勉強になりました。

子どもの矯正治療は奥が深いです。



1 歳半健診

先日、1歳半健診に行ってきました。

34人中、虫歯の子はゼロ

ただ皆顎が小さい。

ガタガタ歯並びや、噛むと下の前歯が見えない（過蓋咬合）子どものオンパレード。

「しっかり噛みましょう」、「前歯でかぶりつきましょう」と、1時間半しゃべり続けた気がします。

乳幼児の食生活が、口の中だけでなく、顔面の発達にも影響します。

産婦人科や小児科の先生は、子どもを20歳まで見てくれません。

子どもと一生関わる事ができる、歯科医師・歯科衛生士が、乳幼児から関わる事が大切だと実感しました。

患者様の疑問に答えて

Q: ドラッグストアで売っている歯磨き粉に「歯を白くする」と書いていました。歯磨き粉でホワイトニングができますか？

A: 日本で販売している歯磨き粉で、ホワイトニングの作用のある歯磨き粉はありません。「歯を白くする」というのは、歯についてお茶やコーヒーなどの着色をとったり、つきにくくする歯磨き粉という意味です。ただそのような歯磨き粉は研磨剤がたくさんふくまれていることがあるので注意しましょう。

