

ひとりごと” 今月は 歯科衛生士 山尾 です



みなさん、いよいよ11月ですね！

寒くなると、お鍋などの温かいものが食べたくなりますよね🌸

私はとくにこの季節になると「蟹」が食べたくなります🍻！

私は舞鶴から通勤しており、1年に数回蟹を食べる機会があります。

蟹といえば... **ゴッペカニ**🍻

ゴッペカニとは、松葉カニのメスをいいます。

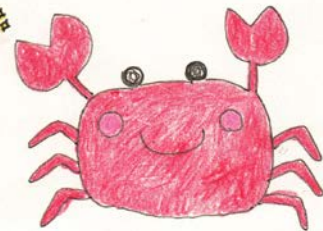
地域によって**セコガニ**とも呼ばれます🍻

ちなみに、石川県では、**松葉カニ**のことを、**越前ガニ**と呼ばれるそうです！

この**ゴッペカニ**は大きさは小さいのですが、味はとっても美味しいです！♥ 私が1番好きなのは**カニの味噌**🍻。

11/6(金)に、山陰地方の日本海の蟹漁が解禁されます🍻

今年も美味しい蟹が食べられるといいな〜🍻



## ノロウイルス対策

今年もノロウイルスが流行してきています。今年のノロウイルスは新型で、免疫が無いので、大流行する恐れがあるそうです。

以前、ノロウイルスが院内で集団感染した病院がありましたが、使い捨てエプロンの使い回し等、衛生管理がずさんだったようです。

経費削減は確かに大切です。しかし衛生管理・院内感染予防対策は、医療人のモラルとして、患者様やスタッフを守るためにも、大切にしたいですね！

杉岡歯科医院でもミーティングでノロウイルス対策マニュアルを作り、皆で確認しあいます。

その中で皆さんにも役立ちそうな情報をシェアしますと、

- 1) ノロウイルスは感染力が強く、汚染された手で触ったドアノブなどから感染することもあります。又、嘔吐物よりウイルスが空中に舞い上がって口より感染することもあります。
- 2) 予防は手洗いが基本です。
- 3) ノロウイルスにはアルコール消毒は効果ありません。塩素系消毒剤が有効です。（家庭用塩素系漂白剤を水500ミリリットルに対し、10ミリリットルで薄めて使用できます）。

正確な知識を持って、

<正しく恐れる>ことが大切ですね！

## 東矢田小学校で食区の講演をしました

10/6（火）綾部市の東八田小学校で食育の講演をしました。

八田地区の中学校・小学校・保育園の保護者・先生役50人くらい集まる学校保健委員会にお招きいただきました。

噛むことの大切さに加え、スポーツドリンクの砂糖量の話で約1時間お話ししました。

大変喜んでくれたようで、今後の活動のモチベーションアップ。



## 日学歯基礎研修会で講師をしてきました

10月17日（土）「日学歯学校歯科医生涯研修制度基礎研修会」で講師をしてきました。長ったらしくて何の研修かわからないでしょう（笑）

これは学校歯科医として習得すべきことを学ぶ研修です。

私は歯科健診についてお話ししてきました。ドクター相手に話をするのはいつもより緊張します。

講師をすると準備が大変ですが、人前で話すことは、自分の知識が整理できるいい機会になります。



研修会の後は打ち上げ。京都では超有名な、焼肉の「弘」さんへ！

さすがに美味しかった。頑張った後のビールは最高ですね。

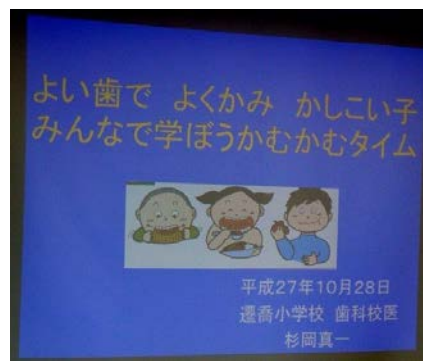


## 遷喬小学校カムカム授業

10/28（水）校医をしている遷喬小学校で噛むカム授業をしました。

まずは、よく噛むとこんなにいいことがあるんだよ>という私のパワーポイントを使った講話。

クイズ形式にして、楽しくお話をしました。



そして、子ども達が楽しみにしている<噛むカムタイム>。今回はするめとゼリーを食べてもらって、何回で飲み込めるか体験してもらいました。

今回は、衛生士学校の実習生も見学にきました。将来集団指導をする機会があった時の参考になったかな？

嚙むカム授業を始めて今年で5年目。

継続は力なり、来年も頑張ります。

## 患者様の疑問に答えて

Q: 中1の男の子です。クラブでサッカーを始めたら虫歯ができ始めました。歯の磨き方が悪いんでしょうか？

A: サッカーをやっている時スポーツドリンクを飲んでいませんか？スポーツドリンクには想像以上の砂糖が入っています。200mlのペットボトルで角砂糖10個ぐらい入っているものもあります。熱中症予防には経口補水液を飲むことをお勧めします。

