

ひとりごと” 今月は 歯科衛生士 西口 です



ひとりごと

☆ 今月は 歯科衛生士 西口 です



Ring (リング) 指輪をつける“指”には意味があるそうです。☆
☆ 結婚指輪を左手薬指に付けるのはご存じの通り。これは古代エジプト時代、
いに繫がる指だと信じていられたから…。このような感じで他の指にも意味があるとう
です。

薬指

愛や絆を深めるので“結婚指輪”
愛の約束にふさわしい指。ただし石の
場合は「他人募集中」の意味になる
場合があるとか!!

中指

直感力をアップしてリインスピレーション
を向上。友人や家族、職場
人間関係を改善し、よりよい
コミュニケーションが取れるように。

人差し指

精神力を高め、自己の能力を
アップさせます。自信や勇気が
ほしいときに最強! また、
自分の心に何が誓いを立て
るときにも。

小指

変化とチャンスの特徴。
ピルキリング (ピルキリング) は恋や仕事で
目標があるときにつけて、
お守りとして誕生石付きのもの
を贈ることもおすすめ。

親指

信念をたもたせ、自分の意志
で現実を切り開きたいときに
困難にぶつかっても、着実に
目標に向かうための手助け
となります。



あいうべ体操

2月17日(水)日新中学、24日(水)遷喬小学校の学校保健会で講話をしました。

テーマは「あいうべ体操」

最近お口ポカンの子供が増えています。

お口ポカンで口呼吸をすると、体に様々な悪影響を及ぼします。

逆に、鼻から呼吸をすると以下のようなメリットがあります

- 1) インフルエンザ、アレルギー(花粉症やアトピーなど)、肺炎などの予防
- 2) 歯並び・噛みあわせがよくなる
- 3) 顔の形がよくなる
- 4) 唾液が出やすくなり、虫歯の予防や、免疫力が上がる。

鼻から呼吸するために大切なのは、舌の位置です。皆さん普段、舌はどこにありますか？舌が前歯についていたり、下に下がっていれば要注意です舌は上顎の天井についているのが正しいです

舌が上に上がると、自然と鼻呼吸になります

そして舌を上にあげて、鼻呼吸にしてくれるのが、あいうべ体操です

やり方は簡単、「あ～、い～、う～、べ～」と1日30回言うだけです。3分程でできます。体操なのでできるだけ大きめにやりましょう



詳しくは発案者の今井一彰先生のHPを参考にしてください

http://mirai-iryuu.com/mc_aiube.html

遷喬小学校の新入生説明会で食育講演をしてきました

2月9日(火)校医をしている遷喬小学校の「新入生説明会」の時間をお借りして、食育講演をしました

テーマは「噛むことの大切さ」。

遷喬小学校の講演も今年で5年目になります。

「継続は力なり」、

今後もコツコツと、啓発を続けていきます！



新しい仲間が増えました

2月より新しい仲間が増えました！

常勤衛生士の岡崎さんです。

岡崎さんの実家は当医院より50キロ程離れている宮津市。
車で1時間半ほどかかります。

歯科衛生士の資格を生かして働ける職場を求めて、杉岡歯科医院を選んでくれました♡

福知山で一人暮らしをして働いてくれています。

近くに歯科医院がたくさんある中、一人暮らしを決断してまで、杉岡歯科医院を選んでくれたことに嬉しく思うとともに責任感を感じます。

一人前の衛生士に成長するために、現在研修中です。



何事も積極的に取り組んでくれるので、成長は早いと思っています。

まだまだ研修は続きますので、よろしくお願いします。

チャイルドコーナー リニューアル

開業以来15年、チャイルドコーナーを支えてくれた畳ですが、あちこちほころび始めました。

そこで、思い切ってリニューアルしました。
畳って張り替えることができるんですね。

業者さんと相談して、グリーンの紙の畳に張り替えました。



イグサの畳と比べて、撥水性、耐久性があるそうですよ

患者様の疑問に答えて

Q: タバコを吸っています。前歯の裏側が黒くなっていますが、歯ブラシではとれません。どうすればいいですか？

A: タバコのヤニがついているようです。ヤニは歯ブラシでは取れません。歯科医院で専用の器械を使ってとります。タバコは歯周病の原因になりますので、できれば禁煙をして、ヤニはかかりつけ医で取ってもらいましょう。

