

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16年目に入りました。開業以来、予防の大切さを患者様にお伝えしてきました。そのおかげもあって、メンテナンスを希望される患者様が年々増加してきています。それは嬉しい事なのですが、反面予約が取りづらくなり、患者様にはご迷惑をおかけしています。

そこでケアルームを増設することになりました。そしてついでに待合室もプチリフォームしちゃいます(^_^)。工事期間中は患者様にご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願ひします。

リニューアルした杉岡歯科医院ご期待ください。

先日、床矯正の勉強会で博多に行った時、うどんを食べました。皆さん、博多の名物と言えば、「とんこつラーメン」を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか？実は、うどんもラーメンに勝るとも劣らない名物なんです。

写真のようにゴボウの入ったかき揚げが入っているのが定番です。そして、麺は…。関西のようなコシのある麺ではなく柔らかいんです。それはそれで美味しいんですが、関西人にとっては、ちょっと不思議な感覚です（苦笑）



遷喬小学校カムカム授業

6月1日(水)校医をしている遷喬小学校で、カムカム授業を行いました。

1年生とわかば保育園の児童も集まってもらい授業開始。

まずは養護教諭の高山先生から、食材のイラストを使って「よく噛めるのはどれかな？」のお話です。

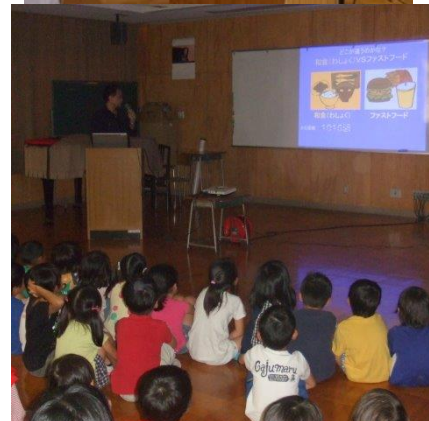
そして、私の出番です。スライドを使って、噛むことの大切さのお話をしました。

そして子ども達の待ちに待った実習。

今回は、ゼリーとすももを食べてもらってどちらが飲み込むのに時間がかかるかを体験してもらいました。

食育授業を始めて6年目。最初に授業をした子供が6年生になりました

「6年生が、もう一度して欲しい、と言っていましたよ」と養護の先生から聞かされて、来年からのモチベーションになりました。



親子ワイワイ広場で講演をしました

6月8日(水)地元の子育てサークル「親子わいわい広場」で講演をしました。

昨年に引き続き2年目です。

- * だらだら食べとむし歯、
- * 乳幼児の食べ方(舌、口唇を正しく使おう)
- * 噛むことの大切さ
- * スポーツドリンクの砂糖量

などなどお話ししました。

今回は小さなお子さんが多かったので、最後の方は集中力が途切れてきているようで、もう少し時間が短い方がよかったかな?と少し反省。

最後に、実際にお子様のお口の中を見させてもらって個別相談になりました。

沢山親子に参加して頂き、ありがとうございました。



第45回床矯正フォローアップセミナー

6月18日(土)床矯正フォローアップセミナーのため、博多に行きました。

お昼に到着して、ランチはうどん。博多と言えば「とんこつラーメン」を思いうかべる方が多いと思いますが、実はうどんもラーメンに負けずとも劣らず名物なんです。

ごぼう天入りのかき揚げが入っているのが定番ですが、麺は関西風のコシのある麺で無く、コシのない柔らか麺です。それはそれで美味しいのですが、関西人としては不思議な感覚です。



さて15時からセミナー開始。今回私は5症例提出しました。

このセミナーは、治療方針も勉強になるのですが、患者様との接し方に学ぶものが多いです。

セミナーが終わったら、楽しみの懇親会。

博多の海の幸を存分にいただきました。



仲良くさせていただいている先生と、呼子のイカを持ってパチリ。モチベーションの高い先生方と触れ合うと、刺激になって、明日からの活力になりますね。



日新中学1年生食育授業

6月22日(水)校医をしている日新中学で1年生に食育授業をしました。

授業を始めて今年で4年目、継続は力なり、徐々に成果が表れてきているように思います。

まずは私の講話。噛むことの大切さの話をしてきました。



そして、養護教諭・栄養教諭の先生方とバトンタッチして、生徒たちが楽しみにしている実習です。

スポーツドリンクと砂糖水を飲み比べてもらって、スポーツドリンクの砂糖量を実感してもらいました。

実習の合間に、生徒の皆さんとパチリ。



5クラスあるため、1～5時間目までぶっ通しです。

お昼休みには給食を頂きました。

講話で「トウモロコシを丸かぶりしよう！」と話したら、給食でトウモロコシが出てきました(笑)

生徒たちは思い出してまるかぶりしてるかな？



食育授業の様子を地元新聞に掲載して頂きました。なんと、記者の方が、養護教諭の先生の教え子でした。わかりやすい記事ありがとうございました。

よく噛んで歯を健康に

1日新中 歯科医招き食育授業

文部科学省のスーパ―食育スクール指定を受けている福知山市前田、日新中学校（森山真校長）は22日、学校歯科医の杉岡真一さんを迎え「噛むことの大切さ」をテーマに食育授業をした。1年生165人が、歯を健康に保つ方法や飲料の飲み過ぎによる歯への影響などを学んだ。

噛む回数が減ってきている現代人の顔の写真を使い、よく噛むとどのように顔が変化するのかを比べたりし、ひと口で30回噛むこと



ドリンクの飲み比べをする生徒ら

を意図すると虫歯を予防する▽歯並びが良くなる▽良い歯になる▽歯が良くなる▽ダイエットにつながることを学んだ。

お湯で50℃に3分ずつ、15分まで砂糖を入れて味の変化を調べている冷たいスポーツドリンクとの飲み比べを体験した。

溶かすだけだとすこく甘く感じるが、冷たいドリンクは甘すぎると感じず、おいしい。ドリンクを飲むと、考えている以上に糖分を摂取しており、飲んだ後も放置するため、歯によくないことが分かった。

須原善十君は「80歳になっても20本以上の歯を残せるように、学んだことを生かしていきたい」と話していた。

2年生は11月に、3年生は来年3月に食育授業を受ける予定。

人権教育と啓発活動団体に補助金
市が申請受け付け

福知山市は、団体やグループが取り組む人権教育や啓発活動に対し補助金を交付する。10人以上で活動している社会教育関係団体、自主活動グループの来年3月末までの活動が対象。

市の「第3次福知山市人権施策推進計画」の「いのち 輝き ゆめプラン」の実現に向けて取り組む。補助額は事業費の半分以上で、1団体につき30万円が上

初の句集

松 ひとつば

患者様の疑問に答えて

Q: 歯周病は全身の健康に影響を与えると聞きましたが、歯がなくなれば歯周病菌はいなくなりますか？

A: 歯周病菌は、歯が無くなっても歯肉や頬粘膜・舌などに生息しています。従って、歯が無くなってもお口の中を清潔にしておかないと歯周病菌が増え、血液を通して心臓病や糖尿病などの全身の病気の原因になります。常にお口の中のケアは大切です。

