

ひとりごと” 今月は 歯科助手 田野島 です



風邪の予防に ヨーグルトを食べよう!

免疫細胞を活性化させよう!

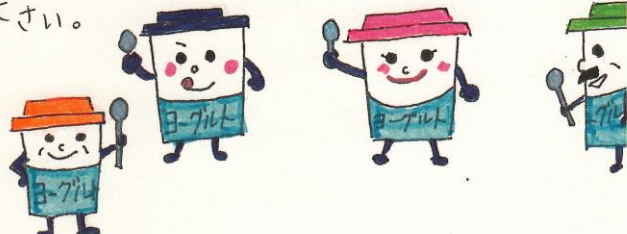
身体の免疫細胞の多くは「腸」に存在しています。つまり

免疫力を高めたい時は、腸内の環境を整える事が非常に有効になります。

そのためにも、善玉菌とよばれる「乳酸菌」を生きたままの状態
で届けることができるヨーグルトは、とても効果的です。

「1073R-乳酸菌」「L-92乳酸菌」「LGG乳酸菌」など
含まれる種類も様々ですので、一度、購入時に確認して
もらっても良いと思います。

免疫細胞を活性化させるために、普段の生活の中に
是非、取り入れてみて下さい。



永年勤続従業員の表彰を頂きました

10月22日(土)京都府歯科医師会より、杉岡歯科医院のスタッフ3人が永年勤続従業員の表彰を受けました



この賞は10年以上勤務された方に送られる賞です。3人とも中心メンバーで医院を引っ張ってくれています。こんな院長に長い間ついてきてくれてありがとう。

表彰式の後にはスタッフと共に懇親会に参加しました。

食べきれないほどの美味しい料理を頂きました。



食事後記念撮影。



懇親会終了後、スタッフと別れ、歯科医師会のメンバーとワインバーへ。京都の長い夜が更けていきました。



プレゼンテーションセミナー

9月17日(日)大阪にて、心待ちにしていた、今井一彰先生のスーパープレゼンテーションセミナーに参加してきました。

今井一彰先生は、「あいうべ体操」の考案者としてメディアに引っ張りだこですが、そのプレゼン力がすごいんです。今回はその秘訣の一端を教えてくださいました。



セミナー終了後は場所を移動して懇親会。

色々なお話をさせていただきましたが、常に上を向いている先生方のパワーはスゴイです。



最後に今井先生と記念撮影。

そして来年の1月に福知山にあいうべ体操を広めるために、今井先生が講演に来てくださります。

今から楽しみです。



床矯正スタンダードコース～第4回～

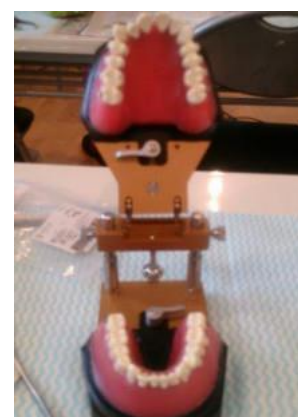
10月12日(木)床矯正スタンダードセミナーを受講するため福岡に行ってきました。

全6回コースの4回目。今回はブラケットの実習です。ブラケットとは矯正治療で固定式のワイヤーを歯にくくりつけるためのものです。

床矯正は基本取り外しをできる装置を使いますが、開始年齢が遅れた場合などで固定式のワイヤーを使用することがあります。

実習ではこんなものを使用します。赤い部分はロウでできていて、お湯につけると柔らかくなって、歯が動き出します。

久しぶりに自分でやると難しいですね。スタッフの偉大さがわかります。



慣れないことをやってクタクタになって楽しみの懇親会だったのですが、今回は事情により参加できませんでした。

又来月頑張ります。

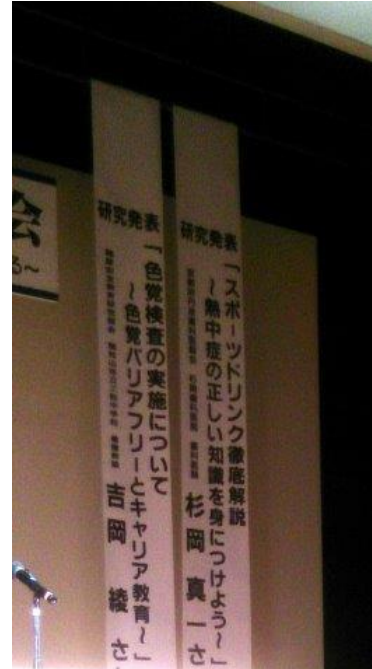
スポーツドリンクと経口補水液について講演しました

10月13日(木)福知山市学校保健研究大会で研究発表をしてきました。

テーマは「スポーツドリンクと経口補水液」。



スポーツドリンクは熱中症予防には効果が少ないばかりか、砂糖がたっぷり入っているため、むし歯や糖尿病などの原因になるため、体に悪影響を及ぼす事、などなど、お話ししてきました。



そして熱中症予防のためには、「経口補水液」が有効な事をお伝えしました。

福知山市から京都府全域に、熱中症予防の正しい知識が伝わればいいな。

学校歯科の講演会で健診のお話をしてきました

10月15日(土)日本学校歯科医会主催の研修会で講師をしてきました。

この研修会は学校歯科医として必要な知識を学ぶ研修会です

私は歯科健康診断についてお話ししました。

この日は雲一つない快晴で、行楽日和にかかわらず、たくさんの先生方に集まっていただきました。





研修会終了後、打ち上げ。今回は「子鴨」。

さくら肉(馬)、鴨肉。食べて、呑んで、京都の夜はふけていきました♡



小学校であいうべ体操の研修会をしてきました

10月19日(木)校医をしている小学校で職員会議の時間をお借りして「あいうべ体操」の研修会をしてきました

昨年から学校に粘り強く働きかけ、やっと実現しました。

...

来週から、まず1・2年生であいうべ体操始めます。



最近変な事件が続いています。今の子ども達、何かがおかしくなっているような気がします。

前歯を使ってしっかり噛む「食育」、そして舌の位置を正して鼻呼吸をする「息育」の両面で、子ども達が良い流れに乗ってくれればな～と願っています。

患者様の疑問に答えて

Q: 歯磨き粉に発ガン性のある成分が含まれているとネットで見ましたが本当ですか？

A: 発泡剤の「ラウリル硫酸ナトリウム」が発ガン性があるという情報がネットで流出していますが、科学的な根拠はありません。先進諸国が参加している国際がん研究機関でも発ガン性物質に分類されていませんので、安心してお使いください。

