

ひとりごと” 今月は 歯科衛生士 岡崎 です

ひとりごと



今月は 歯科衛生士 岡崎 です

～ 五月病について～

五月病とは、新人社員や大学の新生などに見られ、新しい環境に適応できないことに起因する精神的な症状の総称であると言われています。

1) 主な症状

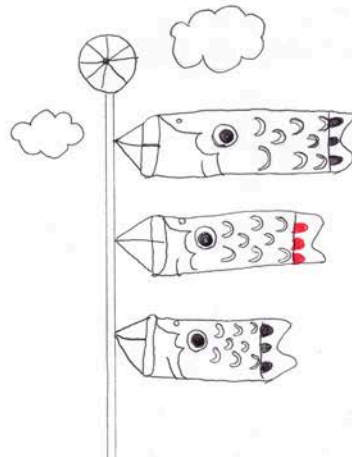
- 何となく気分が落ち込む
- 疲れやすい
- 仕事や勉強、家事などに集中できない
- 眠れない

2) 五月病になりやすいタイプ

- 真面目な人
- 責任感がある人
- 忍耐力がある人
- 融通が利かない人
- ロマンチストな人(理想が高い人)

3) 対処・予防法

- コミュニケーションでストレス軽減する
- 食生活の栄養バランスを意識する
- 質の良い睡眠を確保する
- オフの日は仕事を忘れてリラックスする



博多でお勉強！ ～第49回床矯正フォローアップコース～

4/1(土)床矯正フォローアップコースを受講するため、博多に行ってきました。

セミナー前の腹ごしらえは、知り合いの先生に教えていただいた長浜ラーメン。昭和のにおいパンプンの店内でしたが、味は確かでした。



セミナー会場は講師の花田真也先生の診療所です。お隣には花田先生が作られた保育所があります。食育を保育園児から手掛けたい、という花田先生の思いがギュッと詰まった保育園です。



講師はいつもお世話になっている花田真也先生。このセミナーは受講者が症例を持ち寄って、治療方針を検討していくセミナーです。今回は私も治療方針に悩んでいた2症例を提出しました。花田先生に治療方針を明確にして頂いて、患者様にも明確に説明できそうです。^^



セミナー終了後、懇親会へ移動。博多は魚が美味しいです。

なじみのメンバーと、よく呑みよくしゃべり、有意義な博多の夜が過ぎていくのでした。



経営は奥深いです ～経営セミナー～

4/9（日）経営のセミナーで大阪に行ってきました。

講師は最近雑誌の連載やセミナーで大活躍の黒飛先生。

私達歯科医師は治療に関しては学校で学びますが、経営に関しては素人です。

沢山の気づきとヒントを頂きました。



辻さん、お帰りなさい(^-^)

本日より、歯科衛生士の辻(旧姓:川畑)さんが午後からのパートで復帰してくれました。

お子さんができて、休職中でしたが、3年ぶりの復帰です。

初日から違和感無く医院に溶け込んで、さすが辻さんです。

独身の頃からしっかり者の辻さんなので、お母さんの視点から患者様を見れて、更にレベルアップしてくれると期待しています。

辻さん、お帰りなさい。



学校歯科健診のお話をしてきました ～新規学校歯科医研修会～

4/15(土)新しく学校歯科医になられた先生方対象の研修会で講師をしました。

私は学校歯科健診についてお話をしました。

学校歯科医が学校と一番かかわる部分なので、熱を入れてしゃべってたら、時間が10分オーバーしちゃいました。反省。

研修会終了後、京都府歯科医師会学校歯科の慰安旅行のため、皆で京都駅へ。サンダーバードで芦原温泉に向かいました！



オープニングの頃のスタッフが遊びに来てくれました

4/22のお昼休みに、オープニングの頃のスタッフが遊びに来てくれました。

結婚して遠方に引っ越したため、なかなか会えず、超久しぶりです。一気に当時の話に花が咲き、タイムスリップしたみたいです。

彼女たちが今の医院の基礎を作ってくれました。当時はスタッフの人数も少なく、帰宅も遅くなり大変な時期でしたが、明るく頑張ってくれたからこそ、今の医院があると思っています。本当に感謝の気持ちで一杯です。

その後私たちは診療でしたが、スタッフ一人と家内とで女子会をしたそうです。



患者様の疑問に答えて

Q: 歯ブラシは毛先が細い方がいいですか？

A: 毛先が極細になっている歯ブラシは、細かいところは届きやすいですが、毛先が柔らかく、刷掃効果は落ちます。毛先が平坦なものを選ばれることをお勧めします。

