

ひとりごと” 今月は 歯科助手 田野島 です

# ひとりごと

今月は 歯科助手 **田野島** です



秋は 抜け毛が多くなる?!



秋は他の季節に比べて、3~4倍も抜け毛が多くなるそうです。原因は、夏の間にかかるダメージです。

## 3 大 原 因

- **紫外線** ... 頭皮の日焼けによるダメージで細胞が傷ついてしまい、髪の毛の育成期間が強制終了されてしまいます。
- **汗や皮脂** ... 大量にかく汗により、ふやけた角質や皮脂が毛穴をふさいでしまい、炎症が起きてしまいます。
- **クーラーによる乾燥** ... 頭皮が乾燥するだけでなく、体も冷えて血行が悪くなり発毛の働きがにぶくなります。

## <対策>

- ① 質の良いシャンプーを使用する。(木植物由来のアミノ酸系などがオススメです)
- ② タンパク質(肉、魚、大豆)、亜鉛(牡蠣、ウナギ、チーズ)を摂取する。
- ③ 適度な運動で血流を良くする。(ウォーキングなど軽めの運動が効果的)



## 丹後に食育をひろめに行ってきました

7/26(水)丹後地方の峰山町の講演会にお呼びいただき、食育の講演をしてきました。

早く着いたので、峰山駅の周辺をブラブラ^^



峰山って羽衣天女で有名なんですね!

天女が水浴びしていたら、羽衣を隠されて天に帰ることができなくて、酒を作りながら暮らす話だそうです、何か切ない(T\_T)

歯科医師から見た食育について、しっかりとお話してきました。

講演会が終わった後、

「代理できたけど来てよかった」

「ずっと頭に入りました」

そういう言葉を聞くと、遠くまで講演に行った疲れも吹き飛びます



## 根っこの治療の勉強をしてきました

7/30(日) 歯内療法(根っこの治療)を勉強するため、大阪に行ってきました。

むし歯が大きくなった時などに、歯の神経をとったりするあれです。

いくらいいセラミックの冠を作っても、土台となる根っこの治療がいいかげんだと、セラミックも台無しになります。

地味ですが、いちばん大事な治療です。

杉岡歯科医院では、神経をとるときは、現在、手でゴリゴリとするファイルというものを使っていますが、時間もかかり労力も大変です。

今回新発売となった、電動の器械を体験してきました。

前評判通り、素晴らしい。

より短時間に、そして正確に根っこの治療ができそうです。

あまりの人気に、入荷待ちで、届くのが年末ぐらいになるそうですが、これで根っこの治療もさらにレベルアップできそうです。



## 記念すべき 50 回目です！ ～床矯正フォローアップセミナー～

8/5(土)床矯正フォローアップセミナーを受講するため、博多に行ってきました。

今回は記念すべき 50 回目。私は第 1 回目から参加しています思えばよく通ったものです。^^



そしてこのセミナーの醍醐味は懇親会。意識の高い先生方との交流は、私の財産になっています。

美味しい料理に舌鼓を打った後は、なぜかみんなで線香花火をしました。



そしてお祝いのお花をもらった花田先生を囲んで記念撮影📷

床矯正、まだまだ勉強を続けます。



## セミナー講師頑張ります！ ～セミナー予演会をしました～

床矯正フォローアップセミナーの翌日、8/6(日)前日と同じはなだ歯科セミナールームで、講演会の予演会をしました。



実は 8/20(日)に博多で行われる花田先生主催の「床矯正医院活性化セミナー」に講師の一人として呼んでいただいているんです。

今回はレコーダーで自分の声を録音しながらしゃべりました。

後で聞き返してみると、やっぱりしゃべり方の癖ってあるんですね。

どの辺が聞き取りにくいのかよくわかって、講師としてのレベルアップにつながりそうです。

さて本番に向けて、練習します。

## おしゃれなバーベキュー！ ～セミナー前日懇親会～

8/19(土)翌日のセミナーの懇親会のため、午後から博多入りしました。

懇親会会場は、おしゃれなホテル「WITH THE STYLE」。

おしゃれなグラスで乾杯。



中にはハンモックまでありました。

食事は屋外でバーベキュー。



二次会はホテルのバーで。



お酒を飲みながら、情報交換、プライベートな話、有意義な時間を過ごせました^^

さあ、明日のセミナー頑張ります

## 床矯正院内活性化セミナーで講師をしました

8/20(日)「床矯正院内活性化セミナー」でお話しする機会を頂き博多に行ってきました。





今回は床矯正との出会い、そして床矯正を始めて医院がどのように変わっていったか、についてお話ししました。

普段一般の方向け講演はしていますが、医療関係者にお話しするのは初めてなので今までの中で一番緊張しました。

他の先生やスタッフの方の発表も大変興味深く、杉岡歯科医院でも取り入れたいことがたくさんあり、大変勉強になりました。

終了後、主催者の花田真也先生より感謝状を頂きました。





最後にみんなでパチリ^^



床矯正の素晴らしさ、少しでも伝わってくれたら嬉しいな。

## 患者様の疑問に答えて

Q: お店で歯周病に良い歯磨き粉を勧められて使用していますが、効果はありますか？

A: 歯周病に聞くとされる成分が入っている歯磨き粉はありますが、効果は定かではありません。あくまで補助的なものと考えた方がいいでしょう。フッ素がしっかりと入っている歯磨き粉は虫歯予防に効果ありますのでかかりつけ医で相談してください。

