

ひとりごと” 今月は 歯科衛生士 稲生です

ひとりごと

今月は 歯科衛生士 稲生 です



きゅうり

水ぬれに注意! 冷気を防げば
パリッと感が持続



おいしいきゅうりは

- ・へたの切り口がみずみずしい
- ・いぼに痛いくらいのとげがある
- ・持ってみて堅さ、張りがある
- ・色むらがなく、きれいな緑色

冷蔵

1週間後も
みずみずしくつやと
張りが

1週間が経過してもみずみずし
しさはそのまま、色も変わっ
ていない。

ペーパータオルで包んで
冷気と水けをオフ

表面の水けはよく拭き取る。しみ出
してきた水分でいたまないように、
1~2本ずつペーパータオルで包み、
ポリ袋に入れて野菜室で保存する。
保存の目安は10~14日間。

2~3日で
食べきるなら

へたを上にして
立てて保存

買った袋のままでも、立てて入れておく
だけで、野菜にかかる
ストレス軽減に。実っ
ていたときと同じよう
に、へたを上にする。



2週間の保存がし.....



見た目はもちろ
ん、さわると差
は歴然! 水分
が抜けてしなし
なで、色も若干
黒ずんでいる。



私たちの仕事はこれなんだ！～歯周病のセミナーに参加しました～

5/19(土)地元の丹波歯科医師会主催の歯周病のセミナーに歯科衛生士7人と参加してきました。

講師の福井先生は海外での臨床経験も豊富で、お話も分かりやすく、スタッフも大変刺激を受けたようです

あるスタッフは「私たちの仕事はこれなんだ、と再認識しました」と言っていました。

明日からの臨床に取り入れることがたくさんあり、有意義なセミナーでした。



スポーツドリンクはむし歯のリスクの高い嗜好品

健康な歯の子どもが、クラブ活動を始めると一気に「むし歯」になることがあります。

原因は「スポーツドリンク」のがぶ飲み。

スポーツドリンクは、実は塩分量が少なく、熱中症対策には不向きなばかりか、「糖質」がタップリ入っているので、「むし歯」「糖尿病」を始め、様々な病気の原因になります。

以下のようなポスターがありました(豊田裕章先生 FB より)

熱中症予防チェックポイント

- ✓ 外出時は日傘や帽子を着用しましょう
- ✓ 屋外で作業やスポーツを行うときは、適宜休憩をとり、スポーツドリンクなどで水分と塩分をこまめに補給しましょう
- ✓ 室内でも、こまめに水分・塩分を補給しましょう
- ✓ 室内では我慢しすぎず、エアコンなどを使って適温にしましょう
- ✓ 車の中は、短時間でも温度が上がり危険なので、子どもを残して離れないようにしましょう
- ✓ 低い位置にあるベビーカーなどは、路面等からの照り返しに注意しましょう

熱中症に気をつけましょう

消防だより
浪速消防署
TEL 06・6664・0119
FAX 06・6664・0119

こんなときは119番!

- 意識がおかしい
- ぐったりとしている
- 体温が極端に高い
- 汗をかいていない

f(浪速区役所) t(@naniwaku728)へアクセス

まだまだスポーツドリンクの危険性について、認識が無いようです。

天草は遠かった！～摂食嚥下セミナーに参加してきました～

6/9(土)、6/10(日)摂食嚥下の勉強をするため、熊本県の天草に行ってきました!!

天草は遠かった👁️👁️

朝4時起きで、車で新神戸駅に直行。始発の新幹線で熊本駅へ!

駅では、くまモンが出迎えてくれました(笑)



そしてレンタカーを借りて、ドライブすること3時間半。途中道の駅に寄って昼食😊



海鮮丼を頼みましたが、魚介類の量が半端ない👍食べても食べてもなくなり、天草おそるべしです(笑)

そして、セミナー開始時間14:00に何とか間に合いました🥰

セミナー会場は介護施設の「実相園」です。

ここは、セミナー講師の生田歯科医院の藤原先生が、実際に訪問して摂食嚥下の指導や口腔ケアを行っている施設です。

加齢や認知症などの原因により、食事をとれなかったり、飲み



込めなかつたりすることができてきます。それが原因で、汚れが肺に入って「誤嚥性肺炎」になり死に至ることもあります。

摂食嚥下の指導は、そのような方が誤嚥性肺炎にならないように、飲み込む筋肉を鍛える運動をしたり、口腔ケアをしたりします💡

実際に施設におられる利用者様に指導を体験させて頂いて、実践的な勉強になりました👍

最後に皆でパチリ🍀

杉岡歯科医院でも、施設での誤嚥性肺炎の予防にお役に立てれる機会があればご協力していきたいと思います。



今年もやりました ～日新中学食育授業～

6/13(水)校医をしている日新中学校1年生に食育授業をしてきました!!

継続は力なり、5年前より毎年続けています🍀5クラスあるので、1～5時間目までぶっ通しです🌟

まずは私の講話😊

噛むことの大切さ、口呼吸の弊害についてお話ししました🌟

その後、スポーツドリンクの砂糖量についての実験。



スポーツドリンクと砂糖水を飲み比べてもらいスポーツドリンクがいかにか砂糖が入っているか実感してもらいました



/



お昼ご飯は給食をいただきました🌟 私の講和で「トウモロコシをまるかぶりしよう」とお話ししたら、給食に出てきてビックリ(笑)



患者様の疑問に答えて

Q: ブラッシングは夜一回だけで大丈夫ですか？

A: 口の中に蓄積したプラーク（歯垢）は、むし歯・歯周病の原因になります。プラークを少しでも除去するためには、毎食後のブラッシングをお勧めします。ただどうしても1回しかできない日は、夜寝る前のブラッシングが一番重要になります。

