

ひとりごと” 今月は歯科助手 吉村 です

11月

## ひとりごと

今月は 歯科助手 吉村 です

雨の日や、台風の日には、頭が痛くなったり  
体調が悪くなることありませんか？  
気圧が変化すると人間の体はストレスを感じます。  
このような天気によって起こる体調不良を  
「気象病」「台風病」と呼びます。

🍀 予防するには 🍀  
~~~~~

乗り物酔いしやすい人は、症状が出やすいみたいです。💧

- (1) 耳を上下に5秒ずつ引、引張る。
- (2) 耳の横の部分をつまみ、軽く引、引張りながら後ろに向かって5回ゆくり回す。
- (3) 耳の下に親指を当て、上に人差し指を当てて上下に折り曲げる。この状態で5秒キープする。
- (4) 耳全体を手で覆い、後ろに向かって円を描くようにゆくり5回回す。

※(1)～(4)のマッサージを1日3回、痛みの出た程度で行って下さい。

## リフレッシュしてきました ～院内研修旅行 In 神戸～

10/9（水）院内研修旅行で神戸に行きました📍

まずはマイクロバスで医院を出発。おやつとジュースでもぐもぐタイムです



10：00 過ぎハーバーランドに到着。自由にショッピングを堪能した後、ホテルラスウィートに移動、し楽しみにしていた鉄板焼きランチ





スタッフと食事に行く時、なるべく一流のお店行くようにしています。

それは味は勿論のこと、心地いい対応を学べるからです。

シェフの言葉

「お客さんの中には飲み物の追加を欲しくても言えない人もいないですか。

そういう方こそ見逃さないように注意を配っています。」

「若い時は焼いている自分の技術がすごいと思ってました。

でも最近は周りのフォローしてくれる人がいてくれるからこそ思うようになり、

自然と感謝の言葉が出るようになりました」

スタッフの心にも響いてくれてると思います。

食事の後は、エステ組とストレッチ組にわかれ、日ごろの疲れをいやし、リフレッシュできました🎵

## 新たな学びがありました ～岡崎好秀先生セミナー～

台風一過、福知山は幸い大きな被害がありませんでしたが、全国的に大きな被害があったようです。明らかに地球規模で気候がおかしくなっています。

子ども、孫の時代に、安全に住めるところが無くなってくるんじゃないかと心配です。

そんな中、10/13(日)私の喋りの師匠、岡崎好秀先生が講演されるという事で、大阪にセミナーに行ってきました。



岡崎先生のセミナーは何回拝聴したかわからなく、追っかけのようになっていますが(笑)、何度聞いても新しい学びがあります。

## 『災害から生き抜くために』～災害時の口腔ケア～

今回の台風被害が深刻ですね。未だ避難所生活を余儀なくされている方も多いようです。

災害の避難中や避難後で亡くなった「災害関連死」の原因で、いちばん多いのは「誤嚥性肺炎」と言われています。

食べ物や唾液に交じった細菌が、食道ではなく気管から肺に入って「肺炎」をおこすことをいいます。

誤嚥性肺炎をおこさないためには、口の中を清潔に保つことが大切です。

日本歯科医師会が、災害時に口の中を清潔に持つための方法(口腔ケア)を動画でわかりやすくまとめているのでシェアさせていただきます。

[https://www.jda.or.jp/disaster/?fbclid=IwAR1Djj8INCG0-paC5b25SL0J2a-CZrgCv6As-iyAX7-JEm32foo\\_o2vK5BU](https://www.jda.or.jp/disaster/?fbclid=IwAR1Djj8INCG0-paC5b25SL0J2a-CZrgCv6As-iyAX7-JEm32foo_o2vK5BU)

シーンごとにまとめて、以下少し補足させて頂きました。

#### 1)歯ブラシがない場合

ブクブクうがい。一気に口に含むのではなく口の隅々まで行き届くように何回かに分けて。

できれば、上唇、下唇、右頬、左頬と4回に分けて、各10回ぐらいうがいをしてもらえるといいです。詳しくは「毒出しうがい」で検索してみてください。

#### 2)水がない場合

ウエットティッシュやハンカチを使って清掃するだけでもかなりの効果があります。

#### 3)歯ブラシがあるけど水が少ない場合

コップに30ccくらい水を入れて、歯ブラシを水につけて歯磨きをする。歯ブラシが汚れたらウエットティッシュなどで汚れを拭う。最後に残った水でブクブクうがい。

## 患者様の疑問に答えて

Q: 授乳中ですが麻酔や薬の服用は大丈夫ですか？

A: 歯科治療の麻酔は授乳中でも大丈夫です。薬もほとんどが大丈夫ですが、授乳中に控えた方がいい薬もありますので主治医と相談してください。

