

ひとりごと” 今月は 歯科衛生士 大槻 です

# ひとりごと

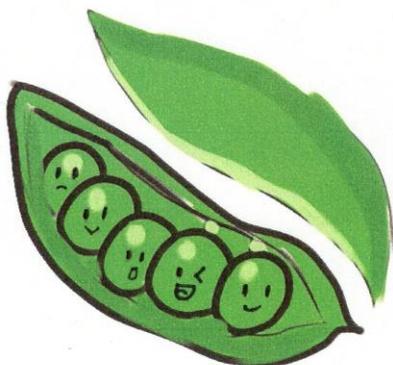
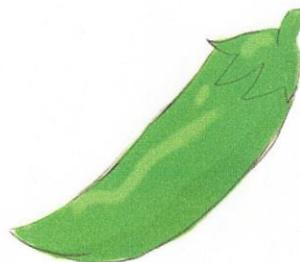
今月は 歯科衛生士 大槻 です

## スナップエンドウ



シャキシャキ食感とほんのり感じる甘みが魅力的なスナップエンドウ  
栄養価も高く、旬を迎えたこの時期に積極的に食べたい野菜です

- ビタミンC 美肌効果、免疫力アップ
- 葉酸 貧血予防
- ビタミンB1 ダイエット効果（糖質をエネルギーに変える）
- ビタミンK 骨を作るのに必要
- 食物繊維 便秘予防、美肌効果
- カリウム むくみ改善、血行促進、高血圧予防



スナップエンドウの栄養を効率的にとる方法

- 油で炒めたり、オリーブオイルなどを使ったドレッシングをかけて食べる
- 加熱はなるべく短時間にする

## 院内研修会で学んだことの発表会をしました

昨年10月に宮本さくら先生による歯科衛生士の院内研修を行いました

そこで各自テーマを出してもらい、まとめて発表会をしよう！という宿題を出していただきました

2/27 午後一部休診にして発表会を行いました

「洗口液と液体歯磨き」

「口臭」

「唾液の効能について」

「子どもの口腔ケアについて」

「フッ素について」

皆わかりやすくまとめてくれて患者様にお渡しする資料にも使えそうです



## 日本床矯正研究会の同志と語り合いました

3/3(土)七夕午後からお休みをいただき、京都府歯科医師会館で警察歯科講演会を受講しました

今回の講演は北陸で起きた地震を受け、実際に京都で災害が起きた場合を想定して

対う王を考える講演会です

現在私は京都府丹波歯科医師会の会長を務めており、災害がおきた時、トップとして対応する必要があります。

地区歯会長として、どういう役割を果たしていくのか、考える機会になったいい講演会でした!



その後、大阪に移動。日本床矯正研究会関西支部の理事評議員の先生方と合流し

新年会へ!

床矯正を日本の文化に! 同じ志を持った同志と過ごす時間は最高です😊

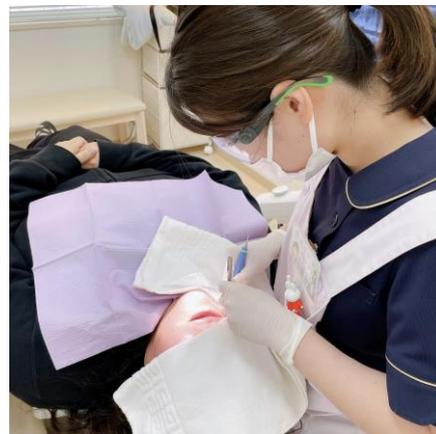


## 成長が著しいです～歯科衛生士院内研修～

3/15(金) 歯科衛生士の院内研修を行いました

講師はいつもお世話になっている宮本さくら先生

今回は OJT といって実際の患者様を診察しながら宮本先生のアドバイスを受ける研修です



今回は西口と山尾二人が研修を受けました

宮本先生の院内研修はもう数年続けていますが、2人とも成長著しく、宮本先生も驚いておられました

来月は4月から入社する新人歯科衛生士の研修もお世話になります

研修にご協力いただいた患者様、ありがとうございました😊

## レンコンの筆立て

お昼休みから帰ったら、私のペン立てがレンコンになってた✍

スタッフがこちらをチラチラ見ながら笑ってました(≧▽≦)

遊び心があってイイですね(笑)



## 患者様の疑問に答えて

Q: 前歯の表面に白い斑点のようなものがあります。治療したほうがいいのでしょうか？

A: 初期の虫歯だと思われます。今の状態を維持できれば削ったりつめたりする必要はない場合が多いです。ただ、虫歯が進行しないように気を付ける必要があります。歯科医院でのフッ素塗布をお勧めします。又家庭では、フッ素入り歯磨剤を使用したり、ポスカムなど、虫歯予防効果のあるガムを使用するといいでしょう。

