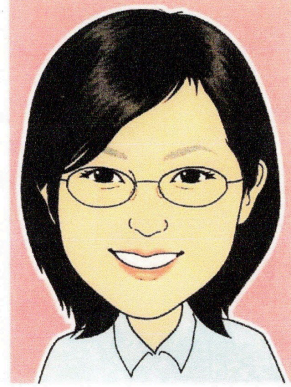


ひとりごと” 今月は 歯科衛生士 大槻です

# ひとりごと

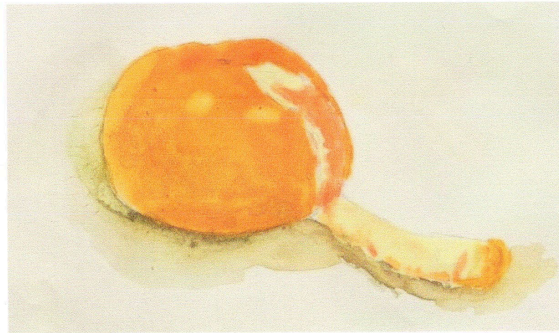
今月は 歯科衛生士 大槻 です



**みかん** の  
保存方法を調べました

保存温度は5~10℃  
玄関やろう下がおすすめ!

まずは袋や箱から取り出し  
傷や腐りがなにかチェック!



通気性の良いカゴなどに入れ、  
ペーパータオルを敷き、ミカンのへた  
を下にして並べる。  
積み上げるのは2段まで!

冬のフルーツ  
といえば"みかん"!  
カビが発生しないよう  
ひと手間かけてみましょう!

新年あけましておめでとうございます

新年あけましておめでとうございます

去年は医院の増改築工事のため、騒音や休診等、患者様にはご迷惑をおかけしました

今年は増改築工事も終わり、スタッフ一同、患者様に還元していきたいと思えます

今年は巳年、医院の干支の飾りもへびさんが一番上です(笑)

本年も杉岡歯科医院をよろしくお願いいたします。



## 2025年 今年の目標

あけましておめでとうございます

本年も杉岡歯科医院をよろしくお願いいたします

杉岡歯科医院では年始にその年の目標を立てて、スタッフルームに貼って、

皆で共有しています

今年の目標は以下の通りです

### 杉岡歯科医院 2025年の目標

#### \* 良いところを見るようにしよう

他人の短所は目につきがちですが、人間は誰でも“いいとこ”を持っています。それを見つけて伸ばすことが大切。褒めてもらえることは誰でも嬉しいですし、やる気がでますよね。それにはまず自分の“いいとこ”に気づく事。意外と自分が欠点だと思っていることが長所だったりしますよ。

#### \* 矯正の知識・技術の標準化

新しいスタッフが増えて、特に矯正においてベテランスタッフとの間に知識技術の差が見られます。勉強会などを通して院内の知識・技術の標準化を目指します

#### \* トレーニングブックを利用したトレーニングの普及

トレーニングブックのQRコードを読み込んでもらって、患者様にお家でトレーニングの復習をしてもらうことで、より効率的に指導ができます

#### \* 院内感染防止対策の強化

院内感染防止対策はここまでやれば完璧というゴールはありません。今年も患者様やスタッフの安全のために、院内感染対策を更にレベルアップしていきたいと思えます。

## パタカラ体操ってご存じですか？

1/22 看護学校で授業をしてきました

皆さんパタカラ体操って知ってますか？

食べ物を飲み込む時、通常は食道を通して胃に入ります

高齢者で飲み込む機能が衰えてくると、食べ物が誤って気道に入り肺に入ります。

これを「誤嚥」と言います

それが原因で「誤嚥性肺炎」という病気になり、ひどくなると死に至ることもあります

パタカラ体操とは、誤嚥を防ぐための訓練方法で、お口の周りの筋肉を鍛えることで

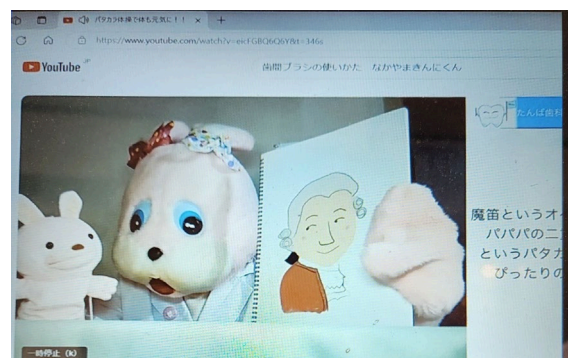
飲み込む機能を高めていきます

今回パタカラ体操の説明は、私が会長を務めている丹波歯科医師会の

Youtube を使用しました

この動画めっちゃよくできていておもしろいです

<https://youtu.be/eicFGBQ6Q6Y?si=aan2hsWu14TtLOvA>



## 患者様の疑問に答えて

Q: 1歳半検診で上唇小帯異常と言われました。早く処置をしたほうがいいのでしょうか？

A: 上唇小帯とは、上唇（うわくちびる）の内側にある筋のようなものです。上唇小帯が長くて、上の前歯のところまで伸びている場合に検診で指摘されることが多いです。上唇小帯が邪魔で、上の前歯の隙間ができる状態（正中離開）になることがあります。頻度は低いのであまり心配しなくてもいいと思います。上顎の前歯が生え変わる6～7歳頃までは様子を見てもいいと思われま。正中離開の原因になっている場合は、上唇小帯を切除します。

