

ひとりごと” 今月は 歯科衛生士 大槻 です

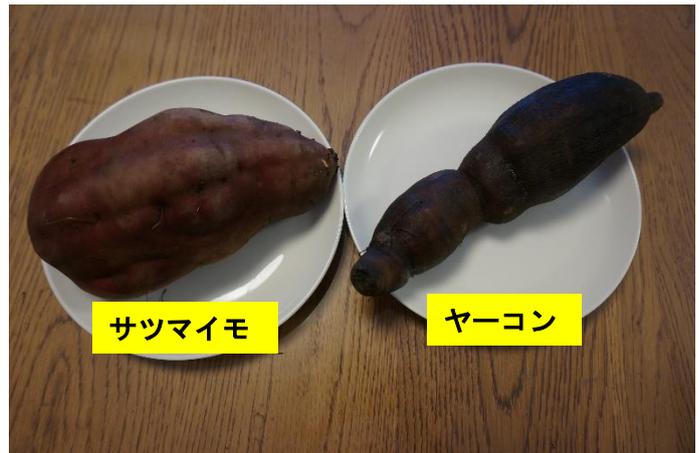


## 健康野菜 ヤーコン

まるでサツマイモのような外見をしている野菜で、味はほとんどなく、生で食べると梨のようにシャキシャキ、加熱するとみずみずしい食感をしています。ヤーコンの栄養素で注目されているのが、「食物繊維」と「フラクトオリゴ糖」です。

### <効果・効能>

便通を改善する  
血糖値が上がりにくい  
虫歯になりにくい  
免疫力が上がる  
アレルギーを緩和する  
ダイエットに効果的  
アンチエイジング  
コレステロールに働きかける



### <食べ方>

皮をむいて、酢水でアク抜きをしたら、サラダ、きんぴら、お肉との炒め物、フライなど色々な食べ方に合っているそうです。

私は、小松菜、リンゴ、バナナ、牛乳と一緒にミキサーにかけてジュースにするとおいしいと教えていただきました。フルーツの甘味と、ヤーコンのシャリシャリした食感でとても美味しかったです。



## 今年目標

杉岡歯科医院では年始に今年目標を立てて、スタッフルームに掲示して皆で共有しています。本年も目標を立ててみました

### 2021年杉岡歯科院の目標

#### \* ほうれんそう(報告・連絡・相談)の徹底

チームとして仕事をしていくうえで、ほうれんそう(報告・連絡・相談)は、大事なことで、社会人としての基本です。しかしあまり相手任せになってしまうと指示待ち人間になって自主性が育ちません。まずは自分で考え行動して、そのうえで「報告・連絡・相談」をしていくことが大切です。

#### \* 中学生以上の矯正(インビザライン)のシステム確立

従来通り小学生以下は機能面の指導、混合歯列期の小学生は床矯正を進めていきます。永久歯列になった中学生以上の矯正治療としてインビザラインのシステム作りを確立していきたいと思えます。

#### \* エアフローシステムの確立

エアフローを購入し、着色除去・PMTCを効率よく行っていくためのシステム作りを確立していきます。

#### \* 院内感染防止対策(コロナ対策)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。

## マウスピース矯正「インビザライン」の勉強会をしました

1/7(木)診療を一部カットして、マウスピース矯正「インビザライン」の勉強会をしました。

午前はインビザライン治療の流れと、院内のシステム作りについて皆で確認しました！

そして午後は口腔内スキャナ「iTero(アイテロ)」の使い方の説明と練習です。

インストラクターとオンラインでつないでの実習です。



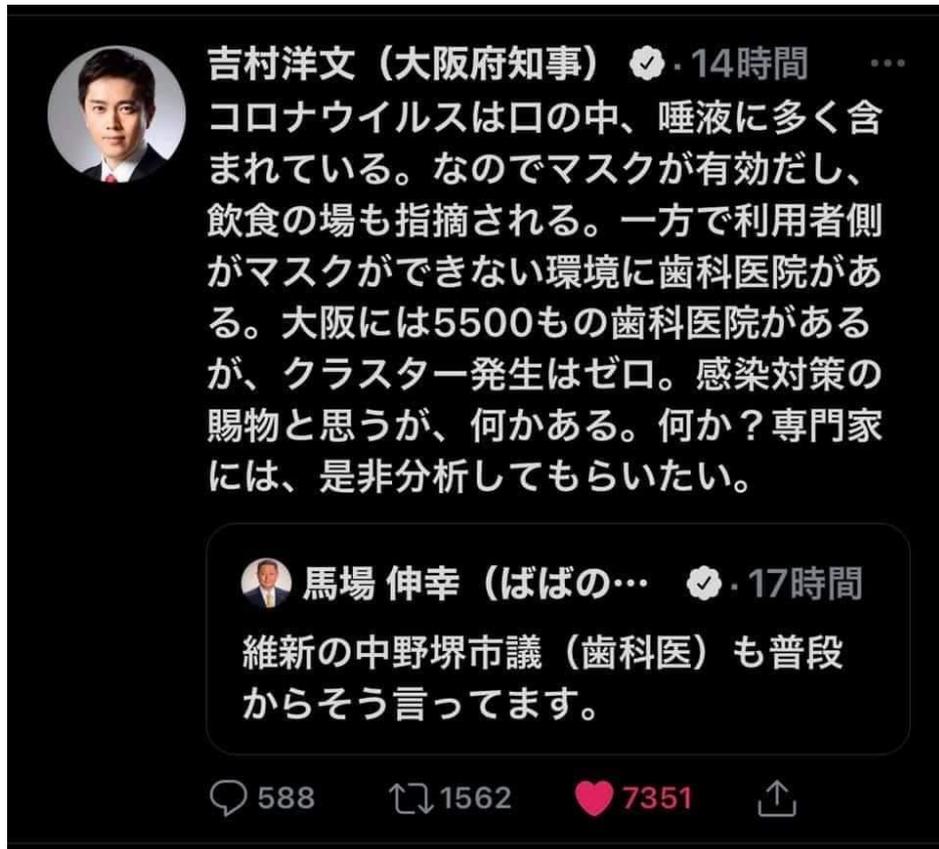
通常矯正の装置は歯型を取って模型上で作るのですが、インビザライン治療では口腔内スキャナーでお口の中をスキャンして、ITによりマウスピースが作られます。それを可能にしたのが「iTero」です。

皆でじっくりと勉強し、共通の知識を共有できました！

杉岡歯科医院ではこれからインビザライン治療を始めしていきます。

## 歯科医院は感染対策のレベルが高いです！

大阪府吉村知事のツイッターです！



そうなんです！現在、病院や施設、学校など様々なところで新型コロナのクラスターが起きていますが、現在のところ歯科医院でのクラスターは全国的に1件も報告されていません。

歯科医院はコロナ以前より感染対策のレベルは高いです。

診療中は患者様はマスクができない環境であるにもかかわらず、クラスターが起きていないのは、そのような努力のたまものだと思っています。

## 送別会

杉岡歯科医院では、「皆と一緒に食事をする」という事は、重要なコミュニケーションをとる方法と考えていますが、現在は、お昼ご飯も皆バラバラでとっています。

1/30は16年勤務してくれた歯科衛生士の送別会。本来はお店でワイワイやりながら盛大に行いたかったのですが、今のご時世叶わず(´-\_-`)

自宅でディスタンス、換気等十分対策をしながら、大丸さんに持ってきてもらったケーキでお茶をしながらの送別会。紀文さんに作ってもらったお弁当はお持ち帰り。

「お殿様のお弁当や！」とお子さんが喜んでいただとの連絡があり、開催して良かったです😊



## 患者様の疑問に答えて

Q: 噛む回数と顎の発育の関係はありますか？

A: 成長期に噛み応えのある食べ物を食べて噛む回数が増えれば、顎骨の発育がよくなり、歯並びやかみ合わせがよくなるという報告があります。また、前歯でかぶりつくことによって顎は成長しやすくなります。食材を大きく切って前歯でかぶりつきましょう！

