

ひとりごと” 今月は 歯科助手 吉村 です

ひとりごと 4月



今月は 歯科助手 吉村 です

今年ももう4月ですね！夏に向けて紫外線が強くなってきます。
今回は美白に効果のある食べものを調べてみました。

① ビタミンC ...シミやそばかすを作るはたらきをおさえる

アセロラ、キウイ、パプリカ、パセリ、ゴーヤ など



★ ビタミンCは熱に弱く水に流れやすいので、野菜は生のままで！！

★ レモン、オレンジ、グレープフルーツは紫外線を吸収しやすいので夜に食べよう。

② リコピン ...シワの予防、美白効果あり

ミニトマト、トマト、スイカ、柿、ニンジン

★ 1日に必要はリコピン量は15mg以上

(大玉トマト 2個
ミニトマト 15~17個分)



× NGな食べもの ×

カフェイン ...色素沈着やシミを悪化

砂糖・糖分 ...肌のくすみ

シワやたるみを招く

アルコール ...メラニンを増やす

(ワイン、日本酒はOK)

③ ビタミンE ...肌のバリアをサポート

ナッツ類、アボカド、ほうれん草、かぼちゃ など

★ 血液の循環をサポートしてくれるため

肌の色ツヤを導く



日焼け止めも忘れず

に、内側と外側から

ケアしよう！

毎回楽しみにしています ～歯科衛生士院内研修～

3/9(火)午前のメンテナンスの予約をカットして、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トゥモローリンクの宮本先生

研修風景を少しのぞいてみると見慣れない風景が！

右利きのスタッフと左利きのスタッフが、両方から歯石を取っている珍しい光景が。

思わず笑っちゃいました(笑)。研修終了後も自主的にマネキン実習をしたり、お家にマネキンを持って帰るスタッフも！皆モチベーションが上がっているようで嬉しいです!(^^)!



送別会 & マウスピース矯正勉強会

3/17(水)お昼休みに、歯科衛生士の内海さん、学生アルバイトのらんちゃん、はるかちゃんの送別会を行いました。

内海さんは昨年4月に新卒で入社してくれたのですが、結婚が決まりご主人が遠方の方のため、退職となりました。「もっと働きたかった、寂しい」と涙声になりながら挨拶されました。明るい性格の内海さんならどこに行っても大丈夫！幸せな結婚生活を送ってくださいね。

そして高校生のアルバイトとして働いてくれたらんちゃん、はるかちゃんも立派な挨拶でした。らんちゃんは春から歯科衛生士の学校へ、はるかちゃんは美術の学区へ進学します。二人とも応援していますよ!(^^)!

送別会は医院二階の自宅で行いました。地元のパン屋さん「プロバンス」で頼んだ、オムライスとサンドイッチでランチの後、神戸大丸さんに持ってきてもらった、よりどりみどりのケーキでデザートタイム！なかなか選びきれないので、皆でいっせーので指差して決めました(笑)



送別会の後は待合室に移動して勉強会！今回は新しく始めたマウスピース矯正「インビザライン」の勉強をしました

杉岡歯科医院では小学生低学年には「床矯正」を勧めています、永久歯が生えそろった中学生以上の方にはマウスピース矯正を勧めています。

皆で知識を共有し、院内でのシステム作りの勉強をしました



素敵な歯科医院でした！ ～内覧会に行ってきました～

3/3 ひな祭りの日に、新規開業された「伊藤歯科クリニック武庫川矯正歯科」の内覧会が開催されると伺い、お邪魔してきました。伊藤先生の本院は、近くにあるのですが、マウスピース矯正・ホワイトニングに特化した女性専用の分院を今回開業されました。細部に気配りのきいた素敵な医院です。本院で診療中の伊藤先生も駆けつけてくださり一緒にパチリ。一緒に行った息子も刺激になったようです忙しい中、丁寧に対応して下さった伊藤先生、スタッフの皆様、ありがとうございました。



患者様の疑問に答えて

Q: 歯並びが悪くならないためには良く噛むことが大事だと聞きましたが、その他気をつける事はありますか？

A: 歯並びがガタガタになるのは、顎の発育不全が原因です。顎を発育させるには、良く噛むこと、特に前歯を使ってかむことが大切です。その他に次のような、日常生活でのちょっとした癖（態癖）を気をつけることで、防ぐことができます。



- 1) 頬杖
- 2) 指しゃぶり
- 3) 口をポカンと開ける癖
- 4) 舌を歯の間に挟む癖
- 5) 爪かみ
- 6) うつぶせ寝