## ひとりごと" 今月は 歯科衛生士 大橋 です



# 今月は 歯科衛生士 大橋 です

気温が下がり、寒い日が続いていますね (m) そこで 今回は 体を温める 飲み物 にっして 調べてみました。 イ本をポカポカにして 寒い季節 も乗りセカリましょう &



# 1. 117

ココアに含まれる「カカオポリフェノール」には血行促進効果あり? ここき目的で飲むなら作を冷やす白砂糖ヤミルクは入れないほうが⑥

# 2、発酵茶

発酵茶には 紅茶や プーアール茶があります。 発酵食品に入っている酵素には、代謝を高め、体を温める交の果があるため 日前时にお味噌汁を 摂るのも Good!!

☆ 発酵茶ではありませんが、してボスティーヤしまうじ茶もオススメ か コセーは 少量であれば、1本を温めてくれますが、過剰はNG。緑茶は体を冷やします。

# 3、生姜ドリンク

生姜の年み成分であるジングロールは加熱、乾燥させるときョウがオー(じという成分に変化。ショウがオー(しは 体をだから温めてくれます。生の生姜(ジンゲロール)の体温めなか果は一時的なもので、イ本の深まりは、
ン令えてしまいます。そのため、加熱、乾燥させた生姜を使うことをオススメします。

#### 床矯正のオンライン症例検討会で発表しました

9/30 床矯正研究会のオンライン症例検討会で症例発表をしました



このセミナーは各先生が症例を持ち寄って、治療方針を検討していくセミナーです

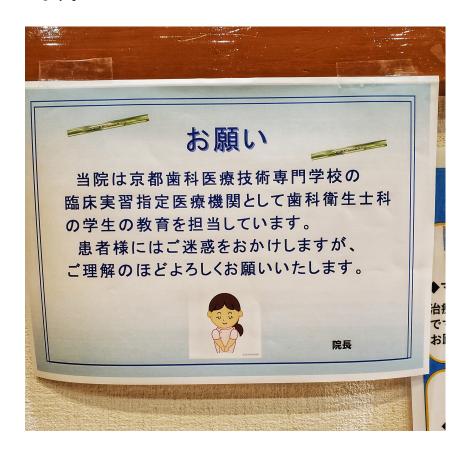
迷っていた症例の治療方針が明確になり、すごく勉強になりました。

オンラインは移動時間が無いので、平日の夜でも参加できるのが、地方に住んでいる ものとしてはありがたいです。

でもセミナーのもう一つのお楽しみ、懇親会が無いのは少し寂しいですね。

#### 立派な歯科衛生士に育てます! ~歯科衛生士学校臨床実習~

10/12より京都府歯科医療技術専門学校の歯科衛生士臨床実習生が2人来てくれています。



二人ともまじめで向上心があり、教えていて楽しいです。

約1か月、立派な歯科衛生士になるために、しっかりと教育をしていきたいと思います。

患者様にはご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、ご理解のほどよろしく お願いいたします。

## マウスピース矯正の4回コースセミナー始まりました!

10/17(日)マウスピース矯正「インビザライン」の4回コースのセミナーの第1回目のセミナーをオンラインで受講しました。



本来東京で実施されるセミナーでしたが、家で勉強できるのは、地方に住む者にとっては移動時間もなく、すごくありがたいです。

マウスピース矯正「インビザライン」は、目立ちにくく、通常の日常生活が送れて、しかも細かい治療計画も立てやすい治療法です。

しっかり勉強をして、患者様に還元していきたいと思います

#### マウスピース矯正の4回コース2日目受講しました

10/17(日) 先週に引き続きマウスピース矯正「インビザライン」のオンラインセミナー

を受講しました。4回コースの2日目です!

講師は毎回お世話になる高津先生



日曜日一日つぶしての勉強会ですが今回も大変勉強になりました。

マウスピース矯正、勉強すればするほど奥が深く、勉強するのが楽しいです。

次回は11月、待ち遠しいです!(^^)!

#### 最後に記念撮影



# ビーズのお花をいただきました!

患者様から頂いたお花。これなんと、ビーズで作られているそうです!

待合室に飾らせていただいて、毎日癒されています!(^^)!





## 患者様の疑問に答えて

Q: 7歳の女の子です。下の前歯が4本生えてきたのですが、斜めに生えてきています。永久歯が生えそろうまで様子を見ていてもいいのでしょうか?

A: 前歯が斜めに生えてきているのは、顎の未発達で、 顎が小さく、歯が並ぶ隙間が無いためです。食事 でしっかり噛めていないのが原因なので、 家庭で できることは、前歯を使ってしっかり噛むことです。 矯正治療をする場合は、永久歯が生えそろってしまう

と費用も期間も余分にかかってしまいます。できる



だけ早期に始めた方が、本人の負担も少なく、金銭的な負担も少なくなります。おかしいと思った時が治療の開始時期です。