

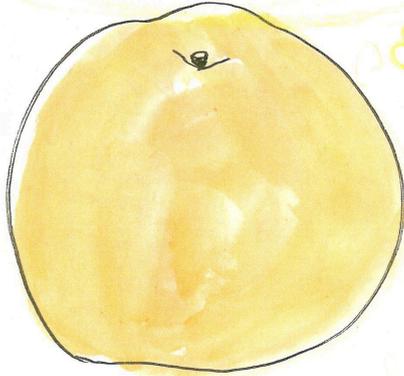
ひとりごと” 今月は 歯科衛生士 西口 です

# ひとりごと



今月は 歯科衛生士 西口 です

## おいしい梨の選び方

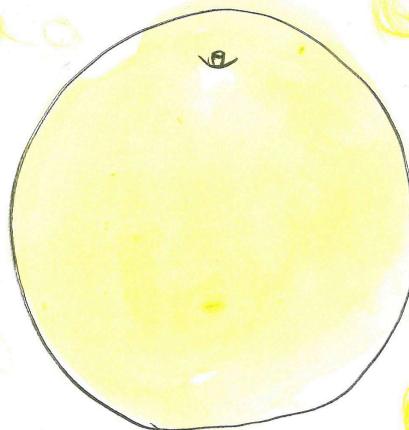


### 赤梨 (豊水や新高など)

- ① 軸が太くて色ムラがなく、ふっくらとしたもの
- ② 果皮に張りがありずしりと重みがある
- ③ 完熟すると果皮のザラザラが減る
- ④ ただし果皮がすべすべと赤味が濃すぎるとものは過熟に付いている可能性もあるそうです
- ⑤ 赤梨は熟すにつれて皮の色が緑→黄緑→赤茶色になり酸味が減っていくそうです

### 青梨 (二十世紀やかがり梨)

- ① 軸が太くて色ムラがなくふっくらしている
- ② 果皮の張りがありずしりと重みがある
- ③ 青梨は熟すと緑→黄緑色→黄色に変化していきます
- ④ 酸味が弱いほうがよければ少し黄色いものを選ぶとよいそうです。ただし、熟し過ぎたものは果肉がやらかくなっていることがあります。



## 歯にも気象病ってあるの？

今年も大型台風が発生しましたね！

毎年、台風や梅雨の時期になると急患の患者様が増えます

杉岡歯科医院でも、台風の時期になると「むし歯が痛くなった」「歯茎が腫れてきた」などの電話が増えてきています

気候により気圧が変化すると、頭痛・めまい・だるさなどの症状が出る方が多くなりますね

中には体調の変化で雨が降るかどうかわかるという方もおられます

これは気のせいではなくて「気象病」という立派な名前がついているんですよ

お口の中も例外ではなく気圧の変化で内側から力がかかり傷んでいる虫歯や歯茎に痛みを感じる場合があります

痛いのは嫌ですが気づかなかったお口の中の変化に気づくことがきたと考えればラッキーかもです

この機会に痛みの原因を除去して健康な生活を送ればいいですね😊

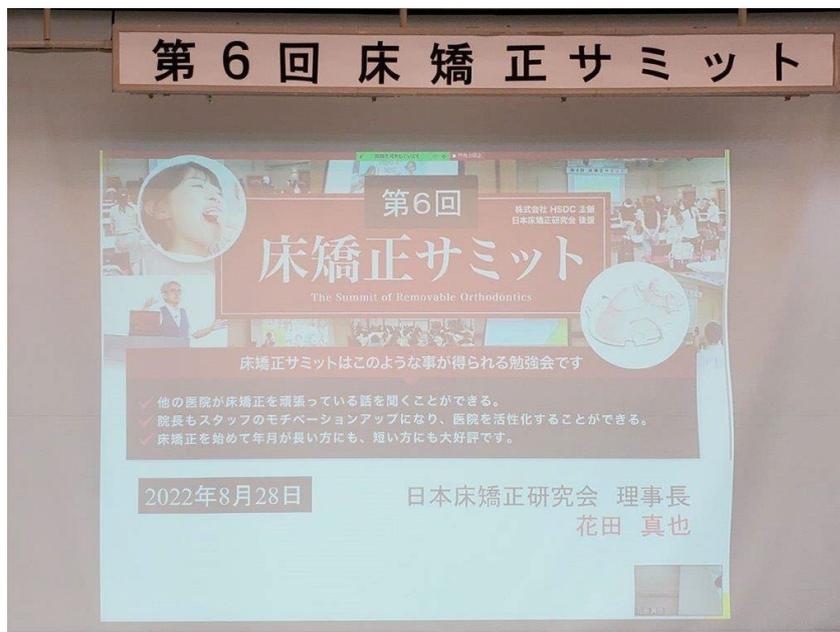
## 年に一回の大イベント！ ～床矯正サミット～

8/28(日)床矯正のセミナーのため博多に行ってきました

「床矯正サミット」

全国の床矯正をがんばっている先生・スタッフが一堂に会して医院の取り組みを発表する年に一度の大イベントです

第1回には私が、第3回にはスタッフが発表させていただきました



オンラインセミナー全盛の時代ですがやはりリアルはいいです。やはりモチベーションが上がります

過去の発表された先生方とパチリ

どの先生も床矯正を軸にして医院を成長させているすごい先生方ばかりです



最後に皆でパチリ「床矯正(しょうきょうせい)」の頭文字「S」のポーズ(笑)

来年も必ず参加します！



## 床矯正の全国大会に参加してきました！

9/11(日)東京で開催された日本床矯正研究会の全国大会に参加してきました！

床矯正治療をリードして下さっている4人の先生方の講演を拝聴できる貴重な機会です



「床矯正を文化に」を合言葉に、全国から200人以上の先生、スタッフの方々が参加してくれました

床矯正は早期に治療を始めると少ない装置で治療が終わることが多いです

床矯正を文化にするためにがんばっていきます！

私も関西地区理事として、準備・設  
営にかかわらせていただきました

次回の第二回は大阪で行います。  
次回大会長として閉会のあいさつ  
を！

緊張した(ー\_ー)



最後に準備・設営にかかわった理事評議員でパチリ



## 4年目になりました ～歯科衛生士院内研修～

9/13(火) 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

この研修もいつの間にか4年目に入りました！おかげさまで医院のレベルがぐんと上がりました。今回も皆真剣です

患者様に快適にメンテナンスを受けていただくために、更にレベルアップをめざしていきます😊



## ランチにカレーのテイクアウト！

先週よりスタッフが代わる代わる休養

人数少ない中、頑張ってくれているスタッフのために、ランチをテイクアウトしました

福知山では珍しい小麦粉を使わず無添加のこだわりのお店です。スパイスも深みがあって美味しかった😊

[https://instagram.com/spicecurry\\_garmii?igshid=YmMyMTA2M2Y=](https://instagram.com/spicecurry_garmii?igshid=YmMyMTA2M2Y=)



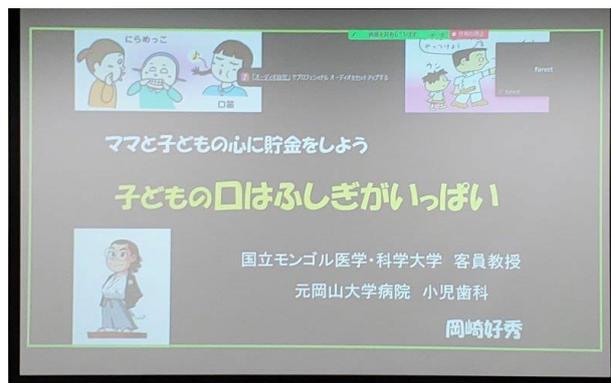
## 素敵なセミナーでした！

MDE 協会の森先生にお招き頂き、岡崎好秀先生と歯科衛生士の吉岡沙樹さんのコラボセミナーに参加しました！

岡崎好秀先生は、私の食育の師匠で、日本で一番講演会を拝聴していると自負しています。「杉岡先生が知っている話ばかりだから、先生がいるとしゃべりにくいよ(笑)」と岡崎先生とおっしゃられていましたが、何度拝聴しても新たな発見があります

歯科衛生士の吉岡さんは、お母さん歯科衛生士としてコロナの真ただ中での子育ての実体験を包み隠さずお話してくれました

自分のお子さんが食材を前歯でかぶりつく画像や動画もたくさん出され、子どもの諸食育を啓発していく立場としてすごく勉強になりました。やはりリアルはいいですね😊森先生ありがとうございます！



## 患者様の疑問に答えて

Q: 歯ぐきから出血するようになってきましたが、歯磨き粉を変えた方がいいですか？

A: 市販の歯磨き粉は色々な薬用成分が入っていますが、効果が疑問なものも多いです。出血するのは、磨き残しができて、歯茎に炎症を起こしている場合がほとんどです。出血している部位を歯ブラシ・歯冠ブラシ・フロスなどを使って、丁寧に磨けば、治ってくる場合が多いです。それでも出血が続くようなら、かかりつけ医を受診しましょう。

