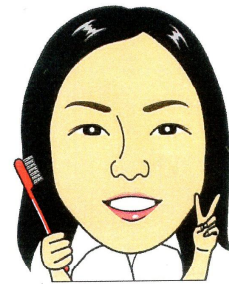


ひとりごと” 今月は 歯科衛生士 辻です

## ひとりごと

今月は 歯科衛生士 辻 です

## しもやけの予防方法

しもやけとは、体の末端部分(手足の指先など)が赤色や赤紫色に変わり腫れる症状のことです

## 対策

## ① 寒いところではしっかり防寒する

外出時は 手袋 マフラー、マスク、耳当て、帽子、カイロなどを使用しましょう



## ② つま先を締め付ける靴を避ける

きゅうくつな靴を長時間はき続ける事で足先の血行が悪くなります。

## ③ 湿気を避ける

ぬれた靴下や手袋を着用し続けると指先が冷えてしもやけを引きおこしやすくなります。

## ④ 体を内側から温め血行を良くする

温かいものを食べる ゆっくり入浴するなど内側から温めることも大切です。  
血行を良くするためには マッサージも有効です

- ビタミンE ... ビタミンEには血行を改善する効果があります

ナッツ類(アーモンド、ピーナツなど)や、パーム油、植物油、ほうれん草、かぼちゃなどです。  
またビタミンEはビタミンCと一緒に摂取することで、より効果が期待できます。

## 看護学校で授業をしてきました

訳あって、今年から看護学校の授業を受け持つことになりました!

看護を目指す人にとって、口の中の事はマイナーだと思うので、如何に興味をもってもらうかがテーマ😊

帰り道で出会った生徒から「先生、授業楽しかったです」と声掛けてもらって、

次回へのモチベーションアップになりました✨



## モチベーションアップ ～新人歯科衛生士の個別研修～

12/19 新人歯科衛生士の個別研修を行いました

講師はいつも院内研修でお世話になっている宮本さくら先生

午前は育休から復帰した歯科衛生士と一緒にじっくり座学



午後は2年目の先輩歯科衛生士が患者さん役になって実践

その後私の義母に来てもらいメンテナンスの実習

先輩はそのまま残って、アドバイスされていることをメモしてくれていました

先輩・後輩、いい関係で嬉しいです

マンツーマンで一日中教えてもらえる環境

しっかり吸収しようと本気の集中力を感じました!!



## 仕事納め

12/29 午前の診療で仕事納め

午後から大掃除。掃除も皆楽しそうでした😊



医院もピカピカ

最後に皆でパチリ

今年は順風に過ごせたと思います。

来年も杉岡歯科医院をよろしくお願ひします



## 患者様の疑問に答えて

Q: 歯磨きの時にしみるようになってきました。虫歯は無いようですが。

A: 知覚過敏の可能性が有ります。歯ぐきが痩せてきたり、歯ぎしりが強いと知覚過敏になりやすくなります。知覚過敏用の歯磨き粉を使用すれば治ることもあります。それでも治らないようなら、診察室で知覚過敏の塗り薬を塗ったり、歯ぎしりがある場合はマウスピースを作ったりして対処します。

