

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

3~5月の春頃が旬の **新たまねぎ**!!

通常、玉ねぎは日もちをよくするために、収穫してから1ヶ月くらい風にあてて乾燥させますが、「新たまねぎ」は早く出荷するため、皮が薄く、実の水分が多くてやわらかい、という特徴があります。また、みずみずしく、辛みが少ないので、サラダなどの生食もオススメです。

新たまねぎと豚肉の炊め煮
は、玉ねぎが「トロロ」
子供がかかえて食べてくれます!! 😊

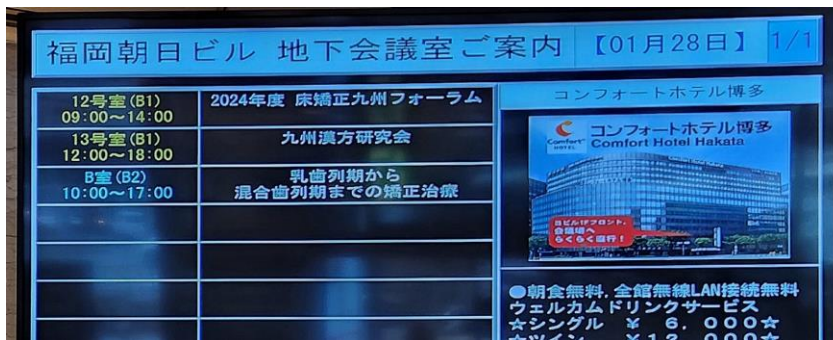
「新たまねぎの選び方」

- ・表面にツヤがありずっしりと重いもの
- ・皮全体が固く引き締まっている
(全体がゴヨゴヨ柔らかいもの、
カビや変色、不快な臭いがあるものは中が腐っている可能性があるので避けてください。)



床矯正のセミナーで博多に行ってきました

1/28(日)床矯正フォーラムに参加するため博多へ行ってきました！



このセミナーは3人の先生が症例発表をし、皆で治療方針を考えていくセミナーです



床矯正は前歯の永久歯が生え始める6~7歳頃の早期に始めると、少ない装置で終わることが多いです

日々知識のブラッシュアップをして患者様に還元できればと思っています

最後に全員で記念撮影



セミナー終了後は場所を移して懇親会

同志の先生方と楽しい時が過ごせました



恵方巻

2/3 節分、恒例の恵方巻をスタッフに！今回は土曜日で、午前中の診療だったので皆でかぶりつきはできませんでしたがお家でおいしく食べてくれたかな？



私は歯科医師会の会長会議のため午後から京都へ！電車の中でかぶりついたのは初めてです。今年は今年は東北東らしいですが、方角がよくわからない笑



小学校の入学説明会で食育のお話をしました

2/6 校医を務めている遷喬小学校で入学説明会の時間をお借りして

食育のお話をしました



入学説明会はほとんどの保護者の方が参加されます

こんないい啓発活動の場はなかなか無いので続けています

噛むことの大切さ、

スポーツドリンクの危険性など

お話してきました

患者様の疑問に答えて

Q: ケアハウスにいる祖母ですが、往診に来られた先生に、「口の中をきれいにしてしないと肺炎になるよ」と言われました。どうしてでしょうか？

A: 口の中には300種類以上の細菌がいます。飲み込むと正常は細菌は胃の中に入って消化されるので、問題ありませんが、飲み込む機能が弱っている高齢者の方は、誤って肺に入ってしまうため肺炎になることがあります（誤嚥性肺炎）。近年高齢化に伴い、誤嚥性肺炎が原因で死亡される方が増えています。口の中をきれいにして肺炎を予防しましょう！

