

新年度 なかの歯科 新体制でがんばります！

なかのしか通信

第四一号

発行所 なかの歯科クリニック
岡山市北区矢坂東町6-1
086-256-4618



🎁 出合いと別れの春 🎁

なかの歯科クリニックは「ありがとう」の言葉と「笑顔」があふれる日本一の歯科医院を目指しています。これから信頼を元に岡山という地域に根ざした歯科診療をスタッフ一同、力を合わせてご提供させていただきます。歯のことで困ったときは、いつでも何でもご相談下さい。



三月十九日に歓送迎会がありました。なかの歯科から三名卒業し、新しく五名のスタッフが加わりました。今まで一緒に働いてきた仲間を送り出すのは、やはり寂しいことですが、新たな目標に頑張るって向かっていってほしいという想いもあるので応援したいと思えます。なかの歯科を卒業された方々の今後の活躍を祈っています。

そして4月からは、新たなメンバーが加わって新体制で頑張っていくたいと思います！今後またなかの歯科を宜しくお願致します。



今号の話題

- ・新体制で頑張ります！
- ・新しいスタッフ紹介
- ・吉備路マラソンに参加
- ・院長コラム
- ・クラブS発表会
- ・知覚過敏について
- ・はいしやさんのこれなーんだ？

😊 新しい仲間が増えました 😊



吉原 秀明 (よしはら ひであき)

・ 歯科医師

【趣味】旅行

【ひとこと】口は食べる、話す、そして笑うといった人生を楽しむための機能が詰まった器官です。お口から患者様の素敵な毎日をサポートします！

武内 京子 (たけうち きょうこ)

・ 歯科医師

【趣味】旅行

【ひとこと】患者様が不安にならないように丁寧に優しい治療を心掛けます。

津下 幸子 (つげ ゆきこ)

・ サポートスタッフ

【趣味】岩盤浴・映画鑑賞

【ひとこと】不安で来院される患者様に安心して治療を受けて頂けるよう、常に笑顔で接していきます。

小島 侑季 (おじま ゆうき)

・ 歯科衛生士

【趣味】買い物・料理

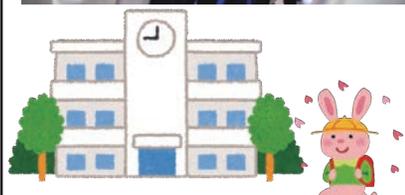
【ひとこと】患者様に笑顔で帰ってもらえるように治療を頑張ります。

黒崎 麻梨子 (くろさき まりこ)

・ 受付スタッフ

【趣味】カラオケ

【ひとこと】いつも笑顔で丁寧に患者様に接し、安心して来ていただけるような受付を心がけます。



吉備路マラソン大会



今年もスタッフ十名で吉備路マラソンに参加しました。十キロと五キロのコースに分かれて走りました。お揃いのTシャツを着て準備万端！それぞれ自分達の全力で走り切りました。一人も脱落することなく完走し、スタッフの田儀さんは、なんと十キロコースで速いタイムを出したので翌日の新聞に掲載されました。

懸命に走る中、沿道の応援の中に当院のスタッフを発見すると、しんどくて辛くても「もう一息！」と凄く力を与えてくれました。

なかの歯科が一つの目標に向かってみんなで努力することで更にスタッフの結束が深まった気がします。

🐰走り切りましたた♪

「岡山菓子工房 ウルウル」さんにケーキ作ってもらいました！



👑院長のバースデー👑

院長の私は、昭和三八年三月十一日に生まれました。そして今年の三月十一日に五十二回目の誕生日を迎えました。スタッフからは芸能人のような大きなケーキをサプライズで貰って本当にうれしく思いました。私は歯科医師として、

早くても六十五歳、可能なら七十歳オーバーまで現役で仕事を続けたいと思っていますので、歯科医師人生は残り十三年から十八年程度になります。そこで、いつまでも健康で頑張るために、体を鍛えることを今年から始めました。年末の忘年会ではエグザイルのようになった体をスタッフに披露したいと思っています。そんな私はスタッフにこんな約束をしました。【院長の約束】

- ①院長が一番仕事を楽しみ、一番笑顔で一番大きな声で、一番よく働く
 - ②一日一つ病院をよくする
 - ③一日百回以上スタッフに「ありがとう」の言葉を伝える
- 岡山で一番患者様に愛される歯科医院を作るために五十二歳の私は今年も世界中を駆け巡り、学びを続けたいと思っています。

／すてきな一年になりますように...／



知覚過敏って病気なの?!

虫歯じゃないのに歯がしみる...



「冷たいアイスや飲み物、みかんなどを食べるとしみる」、「歯ブラシの毛先が当たると痛い」などと多くの方から知覚過敏の症状をお聞きすることがあります。知覚過敏は正式には「象牙質知覚過敏症」と呼ばれます。単に「歯ぐきがやせた」、「歯ブラシを強くし過ぎた」だけが知覚過敏の原因ではありません。ストレス、健康飲料、スポーツなども原因で、私たちの生活は「知覚過敏になるリスクが出そろった」ともいえる現状なのです。

知覚過敏は
歯の根っこのむき出しになる



知覚過敏 チェックリスト

- ゴシゴシみがきしていませんか？
「しみるから」と歯みがきを控えていませんか？汚れが溜まって虫歯や歯周病になると症状が悪化してしまいます。知覚過敏用歯磨き剤とぬるま湯を使い歯磨きしてみましょう。
- 歯ぎしり・食いしばりしていませんか？
歯ぎしり・食いしばりは歯の健康に甚大な被害を与えます。気づかぬうちにヒビが入っていたり、詰め物に隙間ができていたりすることがあります。
- すっぱい飲食物好きですか？
酸性の飲食物が歯の表面を溶かしてしまいます。すっぱい物を飲食した直後で歯が溶けている時にゴシゴシ歯磨きをすると、歯が削れやすく症状が悪化します。
- ジョギング、水泳など運動してますか？
運動をする時は、グッと歯を食いしばって力を出しますし、汗をかくと唾液の分泌が減り歯の修正能力が低下してしまいます。またスポーツ飲料や炭酸飲料は酸性で歯を溶かしやすいので長く飲むのはやめましょう。水泳では塩素の入ったプールの水も危険です。プールから上がったらずうがいをしましょう。
- 持病のお薬を飲んでいませんか？
お薬によっては副作用で唾液が出にくくなることもあり、唾液が減ると自然な治癒力がうまく発揮されません。体調がよくないと知覚過敏が出やすいので、体調管理にも気を付けましょう。

知覚過敏の治療法とは??

- ①丁寧に歯磨き
軽症：毛先が柔らかめの歯ブラシで汚れを丁寧に落とす。つまり歯磨きです。優しく小さな動きで丁寧に磨いてください。知覚過敏の歯磨き剤は効果はゆっくりですが症状の軽減を期待できます。
- ②表面をコーティング
やや重症：露出した歯の表面にコーティング剤を貼って刺激を伝えにくくします。
- ③歯のくびれを埋める
ちょっと重症：歯と同じ色のセメントやレジンという材料で埋めて刺激を遮断します。
- ④歯の神経をとる
重症：最後の手段として歯の神経をとってしみなくします

★つい軽く考えがちな知覚過敏。
その症状には進行した虫歯と同じような神経の炎症による痛みも含まれます。知覚過敏は歯が私たちに教えてくれるトラブルのサインです。軽いうちに対処してあげることが大切です。どうぞお気軽にご相談ください。

🐻 クラブS発表会 🐻



今年も岡山県の歯科医院が集まって各医院がそれぞれに決めたテーマで発表会をしました。

なかの歯科の今年のテーマは「SMILE is BEAUTIFUL」

笑った時に一番美しく見える口元の診断方法を紹介しました。

スタッフの口元を写真で撮ったり、資料を集めたりと大変な日々でしたが、発表は大成功でした★

今後も医院全体で勉強をしていきたいです！

はいしゃさんのコレなーんだ? No.2



これは「オートクレーブ」といって、患者様のお口の中で使ったいろんな器具をきれいにするための機械です！
この中を高温・高圧にして滅菌するから高圧蒸気滅菌器とも呼ばれたりします！この中に入れる前に器具をしっかりと消毒するけど、万が一ばい菌やウイルスが入っていたら大変！
念には念を入れて滅菌器で徹底的に滅菌をします！



こんな機械を使っていただなんてびっくり！
殺菌剤とかだけで充分かなと思っていたけど、僕たちが安心・安全に治療を受けられるように、どんなばい菌もやっつけられる超高圧・超高温状態にした滅菌器を使ってここまで徹底的にきれいにしてしてくれてるんだ！！

先生や、歯科衛生士さんたちが作業するバックヤードにあるから普段は見えないけど、使い終わった器具をせっせと休まずきれいにしてくれる滅菌器は歯医者さんを陰で支えてくれる働き者なんだね！！

