

新年度 なかの歯科 新体制でがんばります！



出で云いと 別れの春



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。ですが、新たな目標に祈れます。ほ頑張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いまます。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、新たなメンバーガ加わって新体制で頑張っていきます！今後もなな歯科を宣しくお願いします。

第四 二号
発行所 なかの歯科クリニック
岡山市北区矢坂東町5-1-1
086-256-14618

なかのしか通信



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。これからも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頂きます。

歯のことで困ったときは、いつでも何でもご相談下さい。

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
- ・はいしゃさんの
これなーんだ？



■新しい仲間が参りました■

吉田 梨子 (よしだ りこ)

・歯科医師

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、しんとくて辛くても「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♪

「岡山電子工業 ウルウル」さんにケーキを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ブ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クザイルのようになつ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、一番よく動く
- ②一日一つ医院をよくする
- 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五十一年の私は今年も世界中を駆け巡り、争ひを続けたいと思っています。



って病気なの?!

のこ、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。

は
じ
て
起
こ
る。



チェックリスト

□○△☆ □○△☆ □○△☆ □○△☆

□ゴシゴシ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、汗をかいてのどが渴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必ずうがいをしましょう。

□持病のお薬を飲んでいますか？

お薬によっては副作用で唾液が出にくくなることがあります。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。

□○△☆

の

なは??

□○△☆

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つてしまふします

☆つい軽く考えがちの知覚過敏。

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っ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！この中にに入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压・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！！

