

トイレにカバン掛けを設置いたしました



こんにちは。受付の鎌田です。
 皆さまは、昨年末から待合室の洗面所に「ご意見箱」が設置されているのをご存知でしょうか？ これは皆さまからご意見をいただき、より良い医院づくりをしていくために設置しています。

今月は、「トイレにバッグをかける場所があると助かります」というご意見を複数いただき、スタッフで検討し設置することとなりました。

患者さんの目線でなければ気付けないことがあることを改めて感じたと同時に、今後も様々なことを改善していく余地があると感じました。いただいたご意見を参考に、これからも医院の質向上に努めてまいりますので、皆さまからのご意見お待ちしております。



待合室の洗面所に
ご意見箱を設置しました



ご意見箱のご意見により
トイレの扉にバッグを
かけるフックを
設置しました



医院カレンダー

◎ ゴールデンウィークの診療

今年のゴールデンウィークは、下記の通りに診療いたします。

4/27 (土)	4/28 (日)	4/29 (月)	4/30-5/3	5/4 (土)	5/5 (日)	5/6 (月)
○	○	○	×	○	○	○

4月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

6月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

7月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

休診日
 外科治療日
 矯正診療日

紙面一新

春です。心機一転、物事を始める季節になりました。平成が終わり新しい元号に変わります。今年は2名の新入社員を迎えることもできました。カバっこ新聞も今回から内容を一新してお届けします。

地域から、お子さまとシニアが多く、公的な施設でも講演を依頼される機会が増えています。そこで、お子さまとシニア向けの記事を毎号掲載します。日常生活のお役に立てる記事を掲載しますので、ぜひ参考になさってください。

また、医院のできごとを掲載させていただき、五條歯科医院の成長をお見せしたいと思っています。

contents

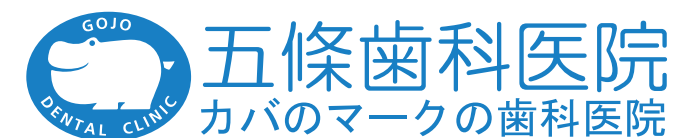
- 口の中にも「がん」ができるのをご存知ですか?..... P.2
- 2歳ごろの歯ブラシ・イヤイヤ期を乗り切るコツ..... P.3
- 「ピロピロ」があなたの健康寿命を延ばす..... P.3
- トイレにカバン掛けを設置いたしました..... P.4



INFORMATION OF GOJO DENTAL CLINIC

カバっこ新聞

2019年春号 2019年4月発行 通巻32号



横浜市金沢区釜利谷東6-21-1-101

TEL:045-791-0118

ホームページ:
<http://www.gojodental.com/>

口の中にも「がん」ができるのをご存知ですか？

口腔がんは直接、見て触れることができるため、比較的早期に発見されることが多いと思われがちですが、実際はそうではなく進行して受診される方が多いのが現状です。

その理由として、初期には痛みを伴わないことも多く、口内炎と同じように粘膜が赤くただれたり、白斑（はくはん）を伴ったり、潰瘍（かいよう）を作ったり、しこりとなったり、多彩な症状を示すためです。また、こういった症状は皆さんも経験することが多く、自然に治ると思ってしまうようです。2週間たっても治らない口の中の傷は注意が必要です。

しかし、定期的に口の中をセルフチェックすれば、口腔がんは比較的簡単に発見できて、早期治療につながります。口腔がんの発生に係る要因は数多くありますが、喫煙と飲酒、不潔な口腔衛生状態、適合の悪い入れ歯、歯の鋭縁、子宮頸がんなどの原因になるヒトパピローマウイルス (HPV) 感染が原因とされています。

喫煙や飲酒等の習慣がある方は、怪しいと思ったら直ぐに、当院までご相談ください。口腔外科学会指導医の東京歯科大学講師、別所央城先生が隔月の日曜日に来訪されています。

◎ 口腔がんのセルフチェックリスト (日本口腔外科学会ホームページより)

中高年の方は月に一回のセルフチェックをお勧めします

まずは明るいところで鏡などを使って

- ① 唇の内側と下あごの歯茎を見て、触ってみてください
- ② 頭を後ろに傾けて、上顎の歯茎とその間を見て、触ってみてください
- ③ 頬の粘膜を見て、触ってみてください
- ④ 舌を前に出して、舌の両脇、舌と歯茎の間を見て、触ってみてください
- ⑤ 下あごから首にかけて触ってみてください

観察して、触ってみたところに

- ① 白い斑点や赤い斑点はありませんか？
- ② 治りにくい口内炎や、出血しやすい傷はありませんか？
- ③ 盛り上がったできものや硬くなったところはありませんか？
- ④ 顎の下と首の脇に腫れはありませんか？
- ⑤ 食べたり飲み込んだりがスムーズにできますか？



2歳ごろの歯ブラシ・イヤイヤ期を乗り切るコツ



・「自分でやる」と言って歯ブラシをさせてくれない
・ギャン泣きして、いつも押さえつけて歯ブラシをしている
・甘いものを食べ始めたのに、歯を磨かずに寝てしまう
という悩みをお持ちのお父さん、お母さんによく出会います。今回は、そんな時期を乗り切る3つのコツをお伝えします。



1. 自分でさせてしまう

最初から親がやるのではなく、気がすむようにお子さまにやらせてみましょう。歯ブラシを二本用意して、一本は子供むけに喉に突っ込まないですむような柄が短いもの、もう一本は仕上げ磨き用のものを使うのがお勧めです。

2. 楽しい雰囲気作り

テレビやYouTubeからはたくさんの楽しい歯ブラシ用の動画が流れてきます。音楽に合わせて、キャラクターと一緒に、などの古典的な方法も良いでしょう。

3. 親の歯を磨いてもらう

究極の一手です。お子さまにお父さん、お母さんの歯を磨かせてみましょう。お母さんの口の中を磨くことで、お子さまにも「私がお母さんを綺麗にした!」という感動を体験させてあげられます。お母さんが「気持ちよかったー」なんていえば最高です!

「ピロピロ」があなたの健康寿命を延ばす



最近、薬が喉に引っかかった、飲み込みづらい、硬いものが食べづらい、汁物でむせることが多くなった、奥歯でしっかり噛みしめることができないなどの症状を感じたことはありませんか？

もしかすると、それは嚥下（えんげ）障害の始まりかもしれません。嚥下障害は簡単にいえば、飲み込みができなくなってきたことを指します。食事を安全にできなくなってきたことにより、知らず知らずのうちに肺に食べ物や口の中のばい菌が入り込んでいきます。その結果、老人性の肺炎（誤嚥性肺炎）を引き起こし、入院を繰り返すことになってしまうこともあります。

では、嚥下障害を防ぎ、肺炎を引き起こしにくい体にするにはどうしたら良いのでしょうか。第一に、口の中を清潔にすること。第二に、口、舌、頬、喉の筋肉を鍛えること。そして、もしも肺に入った時のために咳をする能力を維持することが挙げられます。

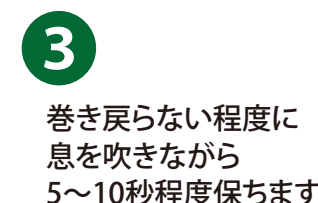
今回は、肺に入った異物を出す「咳」をする能力維持のために、古くからあるおもちゃのピロピロ（吹き戻し）を使った訓練方法をご紹介します。



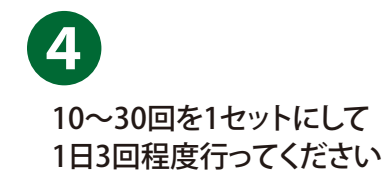
1 腹式呼吸で大きく息を吸います



2 「ピロピロ」を口にくわえて一気に吹き伸ばします。



3 巻き戻らない程度に息を吹きながら5~10秒程度保ちます



4 10~30回を1セットにして1日3回程度行ってください