

2015年6月号

しみデン伝

今月は当院で行っている滅菌についてのお話をします。

「滅菌」とは、全ての細菌やウィルスといった微生物を死滅させる為に行う事を言います。

「消毒」と同じように思われがちですが、この2つには大きな違いがあります。

「消毒」は「滅菌」のように有害な菌も無害な菌も関係なく、全てを死滅させることではありません。感染症が発症しない数まで細菌の量を減らす、

この強さまでの細菌を死滅させようといった目的を持ち、そのレベルまで行われる行為を言います。私達の体の中や血管の中は無菌状態であると考えます。無菌の部位（体の中や血管）に入っていくような器具や器材は無菌でなければならないので全ての微生物を死滅させる「滅菌」が必要となります。

当院で使用している滅菌器

《オートクレーブ=高圧蒸気滅菌》



121℃で15~20分の加熱処理を行うことで、全ての微生物を滅菌することが出来ます。

圧を上げてから下げるまでの全ての工程で1~2時間かかります。

6月の診療予定

	月	火	水	木	金	土
西口	清水 白子 笹原	清水 中西 笹原	榎本 戸原 齊藤	最上 笹原 齊藤	笹原 戸原 齊藤	笠間 榎本 笹原
	笠間 最上	笠間 最上	清水 笠間	佐藤	清水 笠間	清水 白子 佐藤

6月のインフォメーション

西口 矯正診療日

6日(土) 21日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

院長休診日

6/12(水) 午前 6/27(土) 午前午後

院長セミナー出席の為お休みです。

6/22(月)は外部講師を招いてのセミナーの為西口東口の両院とも1日休診となります。

キッサニア in しみデン 2015 Summer 開催告知!

今年の夏休みはしみデンで歯医者さんになりませんか?

日時*西口8/4(火) 午前3回開催 各回9名計27名

*東口8/5(水) 午前3回開催 各回9名計27名

対象者 小学1年生~小学6年生のお子さん対象です。

先生たちと一緒に素敵な夏休みの思い出を作りましょう★

夏休みの自由研究にもオススメですよ(〇)/

使用した器具等は超音波洗浄機や自動洗浄機できれいに洗浄した後それぞれ滅菌バックに入れて滅菌作業を行っています。

その他、唾液を吸うためのバキュームやむし歯を削る際に使うバーなどの細かい物も滅菌しています。それらは使用する直前に滅菌バックから開けているので、常に患者様お一人様ごとに滅菌された器具を使用しています。

《プチクレーブ》



この場合だと135度で8分の加熱処理で滅菌が出来ます。

こちらだと全ての工程が15分程で終わります。

歯を削る器具など頻りに必要となる物を滅菌する際にはオートクレーブだと時間がかかってしまうので主にこちらを使用して滅菌を行っています。



このようにしみデンでは、皆様が安心して治療や健診が受けられるように、このような滅菌処理をしております。どうか、今後も安心して当院を受診していただくと幸いです。お待ちしております。



管理栄養士のためになる話



こんにちは！管理栄養士の鈴木です(^o^)/

今回のお話は一度できてしまうとつらいあの口内炎と栄養の関係についてです。

◎口内炎と栄養◎

口内炎とは口の中の粘膜や舌に起こる炎症のこと。

食事中に噛んでしまったり、歯磨き中に歯ブラシを強く当てたりといった物理的な刺激で口内炎になることも多いですが、原因はそれだけではありません。

いろいろな原因がありますが、栄養不足は大きな原因のひとつ。

そこで口内炎を治すのに効果的な食べ物について紹介します。



《ビタミンB群》

口内炎の予防、改善、そして肌荒れにも効果的な栄養素はビタミンB群。

ビタミンB群には「粘膜を修復するはたらき」があり「細菌への抵抗力」も高めてくれます。これが口内炎の予防や治癒に役立つのです。

中でもビタミンB2は「皮膚や粘膜の栄養素」と呼ばれ新陳代謝をサポートして、粘膜の健康を保っています。



{うなぎ、納豆、チーズ、レバー、牛乳、卵、大豆、バナナ、ささみなど}

《ビタミンC群》

ビタミンCは、口内炎の原因のひとつである「ストレス」に対する抵抗力を高めてくれます。また口の中の炎症や傷を癒したり、免疫力を高めるはたらきもあります。

ビタミンCは、A、Eとならんで「抗酸化のビタミン」と言われています。細胞を傷つけてあらゆる病気や老化の原因とされる「活性酸素」

にも対抗するはたらきもあるので、口内炎だけでなく、体の健康、美容、ストレスケアにも効果的な栄養素です。



{柑橘系果物、キウイ、パプリカ、ブロッコリー、かぼちゃなど}

ストレスも口内炎の原因となります。ストレスは免疫を低下させて、それが口内炎にあらわれるのです。口内炎は疲れのサインでもあるので、栄養を摂ってしっかり休むことも大切です。また、口内炎ができているときは、酸っぱい食べ物など刺激となりますので気をつけて摂取してくださいね(^o^)/



しみデンスタッフ日記リレー



皆様、こんにちは。

今回のスタッフ日記リレーは西口受付の内田が担当いたします(^o^)/ あっという間に6月ですね！気温もぐんぐん上がってますます夏らしくなりますね。

私は暑さが苦手なのと大好きなチョコレート屋さんが夏季休業になってしまう為、もう秋が待ち遠しいです。最近は本格的な夏になる前に大好きなチョコレートをお最近たくさん食べています(^o^)

そこで私のお勧めチョコレートをご紹介します(^u^)

ご褒美にもピッタリなジャンポールエヴァンのショコラ♡なにを買おうか悩んだらこれを買っておけば間違いない！というくらい安定した美味しさの

チョコレートです♡ジャンポールエヴァンは夏季も営業しています！夏季限定のアイスクリームも発売されるので、これからの季節、是非皆様も召し上がってみてください♡

そして早いもので、私がしみデンに入社して丸2年が経ちました。私が歯科業界で働くのはしみデンが初めてで、振り返ると入社前と今とでは歯に対する意識がすごく変わりました☆

上記の内容の通りチョコレートが大好きで、時間や量など気にせず食べていたのでむし歯があったり、歯医者さんは歯が痛くなったら行くもの！と思っていました・・・(^_~)

今ではきちんと時間を決めて食べたり、キシリトール100%のチョコレートを選んで食べるようにしています☆

そして予防歯科の大切さを知り、きちんと定期健診を受けるようになりました(*^_^*)

皆様も大好きな物をいつまでも美味しく食べることが出来るよう、治療が終わったら定期健診をお勧めします(^o^)/☆ とっても気持ちよくてスッキリしますよ(*^_^*)

ご予約、お問い合わせ等お気軽にどうぞ！

