

2015年7月号

しみデン伝



前回は器具などの滅菌についてお話ししました。

今回は滅菌できないもの、**ディスポーザブル**（使い捨て）製品についてお話しします。

当院は安心安全な治療を行うために、ディスポーザブル（使い捨て）製品をできる限り使用しています。

使い捨てできないものに関しては、しっかり消毒をし、個別の袋に入れ滅菌し、衛生管理を徹底しています。

最近の外観のキレイな歯科医院が増えてきましたが、最も大切なのは院内感染の予防になってきます。

<院内感染とは>

別の患者様の保有している菌が医療スタッフの手や器具につき、次の患者様に感染してしまうことです。

歯科治療は抜歯、歯の切削等の出血の可能性がある処置が多く、注射、切削器具などを日常的に使用しています。

お口の中に触れるため、衛生面が非常に大切で、唾液や血液を介して移る病気としては、歯科では主に、B型肝炎、C型肝炎、エイズ、ウィルス性感染症があり、感染対策が不可欠です。

最近ではハンドピースの使い回しがニュースにもなりました。

その当時のニュースがこちらです。



歯科医療機関 3152 施設に対して「患者1人1人に対して滅菌した機器に交換しているか？」という調査をしたところ、2014年の1月までに891施設から回答を得られました。

7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

7月のインフォメーション

西口 矯正診療日

4日（土）26日（日）

一般矯正（Dr.清水佳子）診療致します。

院長休診日

3日（金）午前 22日（水）11時より不在

25日（土）午後 29日（水）午前

院長セミナー出席の為お休みです。

キッサニア in しみデン 2015 Summer 募集開始致します！

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おススメですよ(^o^)/

- 患者ごとに必ず交換 34%
- 全く交換していない 17%
- 時々交換する 14%
- 患者が何らかの感染症にかかっている時 35%

上記のような結果がでています。

多くの歯科医院では、アルコールで拭くなどの簡単な消毒や洗浄をただで繰り返し使われているところもまだまだあるところが現状です。

<しみデンのディスポーザブル製品>



紙コップ



グローブ



紙エプロン



薬剤塗布用チップ



紙トレー



注射針



歯ブラシ



歯間ブラシ



クリーニング用ブラシ

皆様が院内で座っているユニットもアルコールでしっかり拭き、中からもしっかり消毒をしています。他にもご紹介しきれない物がたくさんあります。どうぞご安心してご来院下さい。ご質問等あればお声かけください☆



管理栄養士のためになる話



みなさんこんにちは！！管理栄養士の鈴木です。今回は今が旬の時期で眼精疲労にも効果があるブルーベリーについてご紹介したいと思います(´◡`)

【ブルーベリーが目の良いとされる理由】

目はロドプシンと言われるタンパク質の一種が網膜で感知した光を電気信号に変え視神経を通して脳へ刺激を与えることで「見える」のです。このロドプシンは光を受けると分解と再生を繰り返します。しかし、このロドプシンが低下すると、見えにくくなったり、



チカチカしたりする症状が現れ眼精疲労につながってしまうのです。みなさんも聞いたことがあると思いますが、ブルーベリーにはポリフェノールの一種であるアントシアニンと呼ばれる青紫色の色素が多く含まれています。アントシアニンによりロドプシンの再合成を促進し、目の機能性の向上、視覚機能の向上が期待できます。

【抗酸化力が高いビタミン構成】

抗酸化ビタミンであるビタミンCやビタミンEが多く含まれております。

また、アントシアニン自体も高い抗酸化作用があります。

【ミネラルも豊富】

亜鉛やマンガンが他のベリー系フルーツに比べて豊富です。亜鉛は血液中に存在し不足すると味覚の異常をきたします。マンガンは骨の形成、血液凝固、皮膚代謝、糖質・脂質の代謝に関わってきます。また、マンガンを含む食物の中で最も含有量が多いのがブルーベリーです。

【砂糖不使用ブルーベリードリンク♡】

材料

- ブルーベリー 30個
- 完熟バナナ 1/2本
- ヨーグルト(プレーン) 75g
- 牛乳 75ml



全てを入れてミキサーにかけて出来上がり☆簡単にできてさっぱり美味しいドリンクです！！

朝食に取り入れてみるのもいいかもしれませんね(*^*)ブルーベリーとバナナは凍らせておくと、冷たくて美味しいと思います。スマートフォンやお勉強、紫外線等で日々お疲れの目・・・(+o+)ブルーベリーで労ってあげましょう♡



しみテンスタッフ日記!ルー



こんにちは！東口歯科衛生士の高田です！

梅雨の季節到来ですね。

雨は気分も下がりがちになるので早く梅雨明けて欲しいですね☆

梅雨が明けたら夏本番！皆様は夏休みのお出掛け先はもう決めましたか？？

私は梅雨前に一足早く夏を感じに湘南に行って

きました！

湘南と言えば江ノ島のイメージですよ！

今回は初めて江ノ島タワーに登りました！

タワーからの眺めは最高でした♡



他にも今年3月にオープンしたばかりで七里ガ浜

にある『Pacific DRIVE-IN』へ行ってきました！！

このお店はハワイがコンセプトなお店で海沿いに

あり、日本にいてもハワイを感じられるお店です♡

メニューもハワイで有名なガーリックシュリンプや

パンケーキなど食べられます！

テラス席もあるので海や江ノ島を見ながらランチ

もオシャレですよ(´▽`)/



七里ガ浜はパンケーキで有名な『bills』やカレーが

美味しい『珊瑚礁』もあるので穴場スポットですよ♡

美味しいお店がたくさんあるのでとてもおススメ

ですよ(´O`)／

湘南に遊びに行った際は、江ノ島だけではなく、

七里ガ浜も是非遊びに行ってみてくださいね☆

