

## 開院45周年を振り返って

2024年は、院長を息子に継承して5年の節目の年でした。今年はベテラン歯科衛生士の1人がヘルスケア歯科学会の認証試験に合格、また院長は歯周病に関する専門書を共著で初めて出版したという嬉しいニュースもありました。思えば、多くの歯医者さんの中で西村歯科を選んで頂き、時には家族のように思って暖かいお付き合いをしてくださる患者さん、足が悪くなくても遠方から来て下さる患者さんなど、医院の今があるのは来院して下さる患者さん皆さまのおかげです。そのご恩を胸に刻んでこれからも患者さんの健康づくりのサポーターとして頑張りますのでこれからもよろしくお願いします。

西村 吉行

## いざという時のために知っておきたい応急手当

あまり考えたくは無いことですが、もしもあなたの大切な人の心臓や呼吸が止まってしまったら。心臓と呼吸が止まってから時間の経過とともに救命の可能性は急激に低下しますが、心肺蘇生やAED（自動体外式除細動器）などの応急手当を行えば、救命の可能性はおよそ2倍になることが分かっています。目の前で突然人が倒れたときや反応がないときは、すぐに「心停止」を疑い応急手当を行います。

《 突然人が倒れたら 》

- ① 周囲の安全を確認
- ② 傷病者に近づき反応（意識）を確認
- ③ 反応が無ければ大声で応援を呼ぶ
- ④ 119番通報、およびAEDがあればすぐに取りに行く
- ⑤ 普段通りの呼吸か10秒以内に確認する（「普段通りの呼吸」か分からない場合も胸骨圧迫を開始する）
- ⑥ 胸骨圧迫（心臓マッサージ）30回→人工呼吸2回を繰り返す（救急車が到着するまで続ける）※人工呼吸は省略可能です。

何となく知っていてもいざその時には行動しにくいものです。消防庁では、e-ラーニングで応急手当の基本知識が学べる「一般市民向け 応急手当 WEB 講習」がありますし、泉大津市消防本部でも心肺蘇生法やAEDの使い方を学べる一般市民向けの救命講習会がありますので是非一度調べてみてはいかがでしょうか。政府広報オンラインより一部抜粋

医療ライター 妹尾 淳子

# 保育園へ保健指導に行ってきました



毎年恒例、吉行先生が園医をしている保育園での保健指導に行ってきました！

今年は当院に実習に来ている歯科衛生士学校の学生さんも一緒に参加しました。初めに、吉行先生から幼いお子様がいらっしゃる保護者の方々への虫歯予防のための講演がありました。

よく噛んで食事をし、唾液の分泌を促すことで虫歯の予防につながります。また、歯が生え始めたらフッ化物配合の歯磨剤を使用することで歯の質を強化できます。最近、虫歯と飲食物の酸との関係も注目されています。飲食物と虫歯の関係を知らないと虫歯の予防に役立ちます。

このような盛りだくさんなお話が吉行先生からありました。次は、5歳児さんの保健指導です。西村歯科のニッシー君のお口の中を見てお勉強です。子供たちが探偵さんになって問題を解いていきます。

「虫歯を作る犯人は誰でしょう？」という問題では、みんなが「虫歯菌」と答えてくれて大正解でした。問題を解けるとみんな大喜びです。

フロスの実習もしました。「お家でフロスを使っているよ」「初めて使うの」などと様々な反応でしたが、みんな上手にできました。

虫歯ができないようにするには歯みがきが大事なことを勉強しました。この時間をきっかけに毎日歯みがきを頑張ってくれたらいいなあと思います。

歯科衛生士 中川 絵美子



「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載中です！

西村歯科 泉大津

