



春の桜は一瞬で過ぎ去り、早くも5月となりました。この春から西村歯科では2人の新しい仲間が増えました。

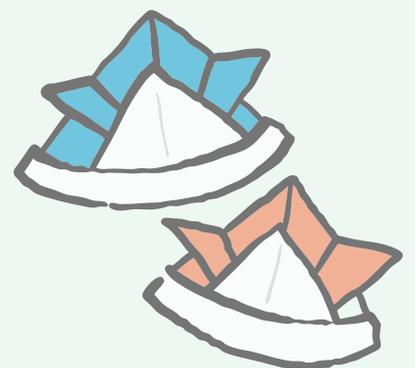
歯科医師の森戸大史先生は他の医院で長く勤めていましたが、西村歯科の予防歯科への取り組みを一緒にしていきたいとの気持ちから、当院で一緒に働いてもらうことになりました。今年の3月に卒業したばかりの新人歯科衛生士の中川鈴華さんは現在も色々な事を勉強中ですが、取り組む前向きな姿勢に我々も若い気持ちとやる気もらっています。

思えば自分も西村歯科で働いて16年目となります。先日「先生が来てからそんなに日が経ってたんやなあ」と言われ、こちらも同じように月日の速さに驚かされました。西村歯科も47年目に突入し、患者さんやスタッフとのいろいろな出会いや別れもありましたが、少しでもご縁があった方たちが笑顔になれる診療所になるよう精進していきます！

院長 西村 誠



現代人の多くは、スマホを見ながら会話したり、音楽を聴きながら仕事をしたりと、常に“ながら作業”をこなしています。一見効率的に思えるマルチタスクですが、脳には大きな負担がかかっています。複数のことを同時に処理しようとすると、脳は素早く注意を切り替え続ける必要があります、集中力の低下や疲労感の増加を招きます。さらに、ストレスホルモンであるコルチゾールの分泌が増え、不安感やイライラの原因にも。脳のパフォーマンスを保つには、一つひとつの作業に意識を集中させる「シングルタスク」の時間を持つことが大切です。デジタル社会においてこそ、丁寧な時間の使い方が心と体の健康を守るために必要ですね。



医療ライター 妹尾 淳子

問診にご協力お願いいたします

当院では定期的に全身に関する問診票の記入と、虫歯予防のための問診をとらせていただいています。

全身に関しての問診表はお口のことだけでなく、全身のさまざまなことを記入していただいています。「こんな些細なこと必要ないかな?」「すごく昔のことだから関係ないかな?」「歯医者の治療には関係ないか」など思わずに記入してください。服用している薬によって治療の際に注意することや虫歯や歯周病のリスクを知ることができます。お薬手帳の提出もよろしくお願いいたします。住所や電話番号の変更がないかも一緒に確認させていただいております。ご自身での記入が難しい場合は遠慮なくお申しつけください。

虫歯予防に関する問診は歯科衛生士がお伺いします。虫歯のなりやすさは生活習慣が大きくかかわっています。そのため間食や歯磨きと、普段の生活に関してのことをお伺いします。「こんなこと言ったら怒られるかな」など思わずにありのままをお答えいただくと、虫歯に対するリスクがないかを調べることができます。そのうえで相談しながら虫歯になりにくい習慣を作っていけたらと思います。

色々細かく聞かれることに抵抗のある方もいらっしゃると思いますが、どんな些細なことも診療では重要なことがあります。ご協力をお願いいたします。

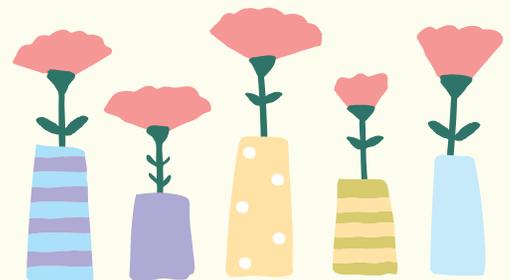
歯科衛生士 岡本 美和

編集後記

5月5日は「こどもの日」。空に舞うこいのぼりのように、のびのびと健やかに過ごせる毎日でありますようにと、誰もが願う日でもあります。大人の私たちも、心と体をいたわることを忘れずにいたいですね。

この時期は気温の変化が大きく、知らず知らずのうちに疲れがたまりやすくなります。水分をこまめにとり、冷え対策にも気を配りましょう。

春から初夏にかけては、そら豆や新じゃが、スナックエンドウなど、彩りも豊かで栄養たっぷりの食材が旬を迎えます。季節の味を楽しみながら、お身体を大切にお過ごしください。



「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

