

Maki-dental news

2022年12月号No.234

こんにちは(^^)今月は歯科衛生士の田邊が担当です！
12月に入り、もう今年もあと少しになりますね！
皆さんは今年どんな年を過ごされましたか？
私は今年の5月からまき歯科で働かせていただき
色々な経験をさせていただきました！
あと少し頑張っていきましょうe(˘ ˘)

11月6日(日)にCHP研究会のセミナーに
参加させていただきました！

今回は歯科医療スタッフのためのアンガーマネジメント研修のお話を拝聴させていただきました。アンガーマネジメントとは、『アンガー=怒り』、『マネジメント=後悔しないこと』という意味で、怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないようになることが大切です。怒りで後悔しないために3つのコントロールがあります。それは、①衝動のコントロール（6秒間）人間は怒りが発生してから6秒間理性を失っている状態なので、深呼吸をしたり、ポジティブな言葉で自分を励ましたりすると良いそうです。②思考のコントロール（三重丸）逆の立場で考えて悪気はないかも？や前向きに考える方法はあるか？などを考えましょう。③行動のコントロール（分かれ道）衝動による怒りの発露を抑え、自分自身の思考をコントロールすることによって、怒りを覚えたときの自らの行動に選択肢が生まれます。なので、自分にできることを考えて実行したり、悔しいから見返せるように頑張ることが大切です。これらのことを活かして今後行動していきましょう！

今月は虫歯についてです！

みんな、毎日歯磨きしているのに虫歯はどうやってできるか
不思議に思ったことはありませんか？

虫歯の原因は食べカス（プラーク）中の細菌ですが、それだけでは虫歯が発生することはできません。

実は、虫歯が発生するには4つの要因がそろわないと発生しないのです。

では、その要因とは・・・

要因1. 歯

歯のないところには虫歯はできません。

要因2. 虫歯菌

虫歯菌（ミュータンス菌）は口の中に常に生息する口腔常在菌です。

人間は動物である以上、菌と共存しなければ生きていけません。

要因3. 糖

虫歯菌が活動するために必要なエネルギーが糖です。

要因4. 時間

この三つの要因がそろった所に時間という4つ目の要因が加わると虫歯が発生するんです！



12月1日・8日・15日・22日(木)は休診日です。
また、12月29日～1月5日までお休みになります。
1月6日(金)から診療させていただきます。
よろしくお祈りします！



医療法人 SHT
まき歯科・矯正歯科クリニック
Smile Health Thanks

〒700-0975 岡山市北区今3-1-15

Tel; 086-243-1006 Fax; 086-243-1106

Mail; Makishika@do5.enjoy.ne.jp Blog; http://bloq.live door.jp/Makishika/