



やわらぎ会通信 Vol.44

寒い寒いと言いながらも、立春を過ぎ、もうすぐ3月、春はもうそこまで来ていでしょう。通りかかったお庭に梅の花が咲いているのを見て春の匂いを感じました。

2月のバレンタインデーに3月はひな祭り、そしてホワイトデー、何かと甘いものを食べる機会が多い（理由をつけて正当化しているのかもしれませんが）今日この頃、食べすぎには注意しましょう。甘いものを食べてみるようだったら要注意です。

その歯は虫歯になっているかも！



感染対策費のご協力ありがとうございます。

2月から感染対策費(150円)を頂いておりますが、患者様のご理解・ご協力に感謝しています。

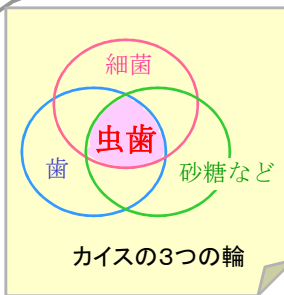
平成14年に行われたある歯科医師会のアンケートで、歯科治療で一番よく使用するあのキーンという音のする切削器具(タービンヘッド)を患者さんごとに交換し滅菌処理をしている医院はなんと14%以下という結果がでていました。ということは、ほとんどの医院が滅菌消毒をしないで使っていることとなります。

タービンヘッドは精密機械なので、高圧蒸気滅菌を何回も行うと高速回転しなくなり、だんだん削れなくなります。そうなれば修理が必要になります。健康保険法ではこういう経費を認めていないので、すべて歯科医院の負担になります。こうした理由で感染対策の普及が遅れているのかもしれません。

やわらぎ会歯科診療所では今までも40本以上のタービンヘッドを用意して患者様ごとに交換していました。もう15年くらいになります。

これは一つの例ですが、歯の治療に使う器具はかなりの数になります。その意味で感染対策費のご協力はありがたいものになります。

これからも感染対策にも万全を尽くしてまいりますのでどうかよろしくお願ひします。



★ 虫歯予防のポイント

細菌の輪、砂糖の輪を小さくすること
歯の質を強くすること

砂糖の輪を小さくするには？

ズバリ砂糖の摂取を減らすことです。

でも砂糖(ショ糖)は私達の食生活には欠かせないといっても過言ではない調味料です。特に私達日本人が普段口にする和食、結構お砂糖が入っています。

また、砂糖(甘味)は心地良い味覚なので、ついつい求めてしまうようです。

自分の食生活を振り返ってみましょう！

甘いお菓子を食べていませんか？ → 甘いお菓子を常食しない。

料理に使う砂糖の量は多くないですか？ → 料理に使うお砂糖は減らしてみりんやお酒を加えて薄味を心掛ける(生活習慣病予防にも効果ありますよ)

コーヒー紅茶にお砂糖を入れていませんか？ → 少しづつ減らしてみましょう

缶コーヒーやジュースを飲みすぎいでいませんか？ → 果汁100%は落とし穴だったりします。原材料を確認しましょう。

まずはこれらを見直すことから考えてみましょう。



と

今年の花粉は、去年の数十倍の飛散が予測されています。花粉症は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりや目のかゆみなどの症状がありますが、ひどくなると顔などの露出している皮膚に花粉が付くと、顔がほてったり、湿疹や皮膚炎



になったりするそうです。花粉症にならないためにも、帰宅したら衣服に付いた花粉を落として手洗いをしたり、うがいをしたり、外出する時はマスクをしたりして予防をしたいと思います。

今年の花粉の飛散は多いので皆さんも、花粉症にならないように気を付けて下さい。



※同封していますレセプト(保険診療報酬の明細)のコピーは平成17年1月にお受けになられたものです。自由診療のみの方には同封されていません。また患者様からのご意見・ご投稿を受け付けています。手紙・はがき・メールでどうぞ。メールアドレス yawaragi@fujita.gr.jp

平成17年 2月20日号
編集発行人 藤田 和也
編集者 中沖 泰三

