



豊かな食生活で豊かな人生を!

タニダ歯科医院

6月

2020 JUNE

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。

今回は、みなさんもすでにご存知かとは思いますが、新型コロナウイルスの感染予防対策について、改めて確認していきたいと思います。

まず、感染経路はウイルスのついたドアや手すりなどに触れることによる「接触感染」と、くしゃみや咳とともに放出されたウイルスを吸い込む「飛沫感染」の2つです。これらへの基本的な対策として挙げられるのが「手洗い」と「マスクの着用を含む咳エチケット」の徹底。どちらも新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザなどの感染症でも同様ですね。

そしてさらに、「密集」「密閉」「密接」の三密対策です。この3つが揃う場所はいわゆるクラスター、集団感染が起きやすい場所として特に避けるべきです。また、屋外であっても人が密集・密接する場所は要注意です。人混みは避け、他の人とは2メートル以上の距離をできるだけ保ってください。

以上のことを徹底し、感染予防に努めましょう。安全な日常を取り戻すまで、自身と周りの健康を守りどうか無事にお過ごしくださいませ。



こころあたまのお話

はじめての映画館

～今月のこころあたまのお話を紹介します～

「じゃあ父さん行けないんだ」

夫と私の顔を交互に見ながら、息子が残念そうにつぶやいた。息子は小学校6年生。日曜日に家族3人で映画館に行く予定だったのに、急な仕事で夫が出勤することになったのは前日のこと。



「仕方ないでしょ。母さんと2人じゃイヤ？」と、笑いながら私が尋ねると「そんなことないけど・・・父さんいないと、いろいろ聞けないから」と小声で答える。

夫は学生時代に自主制作の映画を作っていたこともあり、息子が小さかった頃から、よく週末にビデオやDVDを借りて来て、ささやかな映画鑑賞会を開いてきた。息子も映画についての疑問を夫に尋ね、その一つひとつに、夫はわかりやすく答える。だから、せっかく映画を観に行くのに、疑問に答えてくれる人がいないことに対して、息子は不満げだった。そんな息子に夫は「いつもは父さんが色々教えているけど、今回は映画を観ながら自分なりに色々考えてごらん。

それも一の楽しみ方だよ」と言ってなだめていた。

翌日、息子と私が観たのは中学生を主人公にした日本映画。派手な作品ではなかったが、隣の席でスクリーンを見つめる息子は、映画の世界に夢中になっている様子だった。

映画館を出たあと息子に感想を尋ねると「・・・感動した、ものすごく感動した」という答えが返って来た。「帰ったら父さんに聞きたいこともたくさんあるけど、今日はやめとく。いろいろ考えてみて、それでもわからなかったら聞く」と楽しそうに言う息子は、今まで見たことのない大人びた顔をしているように思えた。それ以降、息子は映画の新しい楽しみ方を学んだようで、たまに夫と映画論について夜が更けるまで語りう程、映画にのめり込んでいった。

それから10年以上の月日がたち、息子は東京の映像制作会社に入社した。忙しい日々を送っているようだが、充実した毎日を送っているようだ。そんな息子から、私達夫婦の25回目の結婚記念日に小包が届いた。夫と封筒を開けると、中には「僕を映画好きにしてくれた父と母へ 映画監督修行中の息子より」というメモ書きと、あの日映画館で観た映画のDVDが入られていた。



感染

歯医者さんの 予防対策

感染予防に向けて!

歯科治療は血液や唾液を媒体とし、患者さんから術者へ、術者から別の患者さんへと常にウイルスや細菌の感染リスクがあります。また、新型コロナウイルスなどでも話題になっていますが「感染しているが症状は出ない」ということも珍しくありません。そこで、歯科医院では「全ての患者さんが保菌者の可能性がある」という前提で、患者さん、術者双方ともが安全に治療が行われるよう、感染予防処置を実施しています。これを「標準予防策 (スタンダードプリコーション)」と呼びます。



安全な治療のために こんな対策をしています

滅菌

歯を削るタービンと言われる機械や歯石をとる道具など、お口の中に入る全ての器具は血液などに触れるため、感染リスクが高くなります。そのため、ウイルスや細菌を完全に死滅させる「滅菌」処理を行います。主な方法としては「高圧蒸気滅菌器」と呼ばれる器械で、110度を超える蒸気を使って滅菌します。

消毒・洗淨

患者さんのお口に入るにも関わらず、高圧滅菌に対応しないものは超音波洗淨器で消毒をしたのち薬液に一定時間つけ置きをします。また、患者さんが座る治療用のチェアや、うがいをする受け皿部分。ライトや器具を乗せるテーブル、レントゲンなど、滅菌器に入れられないものは、エタノールなど洗淨剤等を使ってしっかりと拭き取ります。



安心してご来院ください!

歯科では新型コロナウイルスの流行に関わらず、様々な感染症からみなさんを守るため、普段から徹底した感染予防をしています。歯が痛いときなど、困ったときは無理をせず安心してご来院ください。



病気やお薬は必ず申告して下さい!

お薬手帳を持参しよう!



歯科では、はじめに「既往歴」や「服薬情報」を確認しています



「どうして歯科なのに体の病気のことを聞かれるのだろう」
 そう思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、それには歯科治療で大切な2つの理由があります。
 ひとつ目は『院内で持病の発作等が起こった場合に速やかに対処する』ため。
 そしてもうひとつは『服用している薬によっては歯科治療ができず、休薬が必要』など、十分な注意が必要な場合があるためです。
 患者さまによってはどの様な薬を飲んでいるのか、ご自身で理解していない方もいらっしゃると思います。そんなときは「お薬手帳」をご持参いただくのが確実です。
 安全な歯科治療のためにも、ぜひご提示をお願いいたします。



●● 歯科で注意すべき病気・お薬 ●●

骨粗鬆症

BP 製剤を服用している場合、外科処置が出来ない、治療後にあごの骨が壊死するなどの可能性があります。

血液がさらさらになる薬

血が止まりにくいいため、抜歯などの観血処置には十分な止血と予後の観察が必要です。

喘息

歯科の処方する痛み止めで発作が出る可能性が高まります。

抗がん剤治療・放射線治療

免疫機能が著しく下がり感染症のリスクが高まるため、歯科治療のタイミングは担当医師への確認が必要です。歯科治療は、原則これらの治療前に受けてください。

ステロイドの長期使用

免疫機能が低下するため、感染予防のために抗生物質等の追加が必要になることがあります。

右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ!

まちがい探し! 「あじさいと雨」



歯に良い

お料理レシピ

— recipes —

材料 (4人分)

- ・鶏もも肉300g
- ・たくあん150g
- ・ししとう20本
- ・醤油大さじ2
- ・鰹節ふたつかみ
- ・いりごま少々
- ・サラダ油大さじ1

作り方

1. たくあんは 5mm 程度の半月切りにし、水につけて塩抜きをする。
2. 鶏もも肉は、大きめの一口大 (20 ~ 25g/1個目安) に切り分ける。
3. ししとうはヘタをとり、半分に切る。
4. フライパンに油をひき、鶏肉を中火で両面焦げ目がつくまで焼く。
5. 鶏肉に火が通ったら一旦取り出し、軽く油を拭き取り、水を切ったたくあんを強火で炒める。
6. 軽く焦げ目がついたらししとう、3. の鶏肉を入れ、鰹節を加えて30秒炒める。
7. 弱火にし、醤油を回しかけ混ぜ合わせたら火を止め、いりごまを振って完成。



たくあんや大きめに切った鶏肉など、噛みごたえのある食材を用いることで、噛む回数を増やし、唾液の分泌を促します。唾液には歯に付着した食べ物や細菌を洗い流す作用があり、歯周病予防につながります。

たくあんは塩抜きをすることで、しょっぱくなりすぎるのを防ぎます。旬のししとうは食感を楽しむため、強火で手早く炒めましょう。



ししとうとたくあんの カミカミ炒め

診療スケジュール

2020年 6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 午後休	4	5	6
7 休診	8	9	10 午後休	11	12	13
14 休診	15	16	17 午後休	18	19	20
21 休診	22	23	24 午後休	25	26	27
28 休診	29	30				

2020年 7月

日	月	火	水	木	金	土
			1 午後休	2	3	4
5 休診	6	7	8 午後休	9	10	11
12 休診	13	14	15 午後休	16	17	18
19 休診	20	21	22 午後休	23 休診	24 休診	25
26 休診	27	28	29 午後休	30	31	

診療時間

午前：9時～12時30分 (初診最終受付12時)
午後：15時～19時30分 (初診最終受付19時)
土曜午後：14時～17時 (初診最終受付16時30分)

医院からのお知らせ

洗濯物を部屋干しすることが増える梅雨の季節。この時期は室内も高温多湿になるため、衣類に生乾きの臭いがあります。この生乾き臭を防ぐポイントは、できるだけ早く乾かすこと。間隔を空けて洗濯物を干して扇風機で風を当てると効果的です。

今月は「歯科医院の感染予防対策」についてご紹介しました。当医院では「すべての患者さんが保菌者の可能性がある」という前提で滅菌や消毒、洗浄など、万全な感染予防処置を行う「標準予防策＝スタンダードプリコーション」を実践しています。安心してご来院ください。

タニダ歯科医院



ご予約は 外来専用 * 0797-61-2000
訪問専用 * 0120-118-120 (フリーダイヤル)

スマートフォン

〒669-1133 西宮市東山台 1-10-5

ホームページは [YAHOO!](#) [Google](#) で検索 [西宮市](#) [タニダ 歯科](#)