



2015年5月号

しみデン伝

今月は、当院で行っている様々な消毒・滅菌法についてお話しします。

まずは、洗浄機類ですが当院では超音波洗浄機と自動洗浄機があります。高圧滅菌機をかける前に治療などで使用して汚れている器具等をキレイに洗浄していきます。



「超音波洗浄機」



「自動洗浄機」

超音波洗浄機の中に入っているブルーの液は、血液たん白分解酵素配合で、器具に付着した血液やたん白などを強力に分解し超音波洗浄します。更に特殊器具防錆洗浄液も入っているため大事な器具が錆びることもありません。

自動洗浄機は、家庭の食器洗浄機の業務用と捕らえて頂ければ分かりやすいでしょうか。こちら高い洗浄力があります。その後、それぞれ分類して滅菌パックに入れ高圧滅菌機等で滅菌作業に入っていきます。

この際に、器具によっては高圧滅菌機で滅菌できないものがあります。

5月の診療予定

	月	火	水	木	金	土
西口	清水	清水	榎本	最上	笹原	笠間
	白子	中西	戸原	笹原	戸原	榎本
	笹原	笹原	齊藤	齊藤	齊藤	笹原
東口	笠間	笠間	清水	佐藤	清水	清水
	最上	最上	笠間		笠間	白子

5月のインフォメーション

西口 矯正診療日

9日(土) 24日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

東口 院長休診日

5/13(水) 午前午後 5/30(土) 午後

院長セミナー出席の為お休みです。

尚 5/4・5・6はGWの為両院とも休診となります。

キッズニア in しみデン 2015 Summer 開催告知!

今年の夏休みはしみデンで歯医者さんになりませんか?

日時*西口 8/4(火) 午前3回開催 各回9名計27名

*東口 8/5(水) 午前3回開催 各回9名計27名

対象者 小学1年生~小学6年生のお子さん対象です。

先生たちと一緒に素敵な夏休みの思い出を作りましょう★

夏休みの自由研究にもおススメですよ(^o^)/

高圧滅菌できないものに関しては、ビーズ滅菌機を使用します。



「ビーズ滅菌機」

高温に熱せられたガラスビーズに器具を5~15秒間差し込むだけで滅菌完了です。

微生物や胞子をほんの数秒で完全に破壊するように、中のガラスビーズは250℃に維持されています。

次に、血液・汚染感染物の処理についてです。

厚生労働省では、感染性廃棄物を入れた容器には関係者が一目で感染性廃棄物であることを識別できるように【バイオハザードマーク】を添付することを奨励しています。

廃棄物の種類によって色分けされ、他の廃棄物と分離して処分するよう義務付けられています。



赤… 血液など液状、泥状のもの

黄… 注射針、メスなど鋭利なもの

オレンジ… 血液が付着したガーゼ等固形状のもの

このように、しっかりと安全を管理して提供しておりますので今後も安心して当院を受診なさってください(*^_^*)



管理栄養士のためになる話



こんにちは！管理栄養士の鈴木です(^o^)/

春になり、暖かくなってくると気分もルンルンなはずですが、なぜか気分が上がらないってことはありませんか？それってもしかしたら五月病かもしれません…(´_`)

そんなときは食生活を見直してみましょう！！五月病の予防や改善には、良質なタンパク質やビタミンC、ビタミンB群をしっかりと摂ることが有効です。

《タンパク質の多く含まれる食品》

魚、肉、大豆製品、乳製品など。

良質なタンパク質にはアミノ酸が豊富で疲労回復に役立ちます。

《ビタミンCの多く含まれる食品》

ほうれん草、ブルーベリー、ブロッコリー、芽キャベツ、イチゴ、カリフラワー、パセリ、ジャガイモ、サツマイモなど。

抗酸化作用によりストレスから体を守ったり、免疫力を高めたり他の栄養素の吸収を助けてくれたりもします。ビタミンCを積極的にとってみましょう。

《ビタミンB群の多く含まれる食品》

豚肉・魚・納豆など。

ビタミンB群は体の代謝を行っていくうえで必要不可欠な物質です。これらの摂取量が減ることで、代謝が低下し、疲れやすさがでできます。ビタミンB群は水に溶けやすい性質があります。加熱によっても壊れやすいため、生で食べられるものは加熱しないで食べるようにしましょう。

* 五月病に効く！超簡単な苺ヨーグルト *

ヨーグルトに含まれるカルシウムなどと、いちごに含まれるビタミンC・糖分が五月病に効きますよ！1日元気に笑顔で～☆

<材料>

- ①いちごを食べやすい大きさにカット。
- ②プレーヨーグルトと和えてできあがり(^o^)/
- ・いちご3個
- ・プレーヨーグルト 100g



朝食やデザートに手軽に摂りいれられるのでおすすめです☆

5月病を防いだり、和らげるのに必要なことは一日3食きちんと摂り、生活リズムを整え、休日にストレス解消・リラックスをすることです。ぜひ取り入れてみてくださいね(*^*)



しみテスタッフ日記リレー



こんにちは！東口の歯科衛生士の武藤です♪

最近暖かい日がつづき過ごしやすいになりましたね♪GWはみなさんどこかお出掛けされましたか(^)/??

私は動物園や水族館などで、いろいろな動物に触れたり見たりして過ごす事が大好きで、動物を観察していると人間と違うこともたくさんあり、驚くこともありますがとても面白くて癒されますよね(*^*)

そんな中先日ずっと行きたいと思っていた『ペンギンがいるBAR』へ行ってきました♪

店内にはガラス張りのスペースの中に、大きなゆりのある水槽がありペンギンが4羽いました。ペンギン達は自由気ままに元気に歩き回ったり、ときどき水の中で浮いたり、勢いよく泳いでみたり、横たわっていたり、立ったまま寝ている(!?)子がいたり、雄叫びをあげていたり…コミカルな動きやちょっとした仕草がとても可愛くて、見ているだけでとっても楽しかったです☆そしてタイミングが合えば、餌やりができるということです！！ペンギンを見ながらお食事をできるだけでなく、近くで触れ合うことができ、とっても嬉しいサービスですよ☆トングでお魚を持ちペンギンにあげるのですが、どうやらペンギンのみなさんはとてもお腹を空かしているようで…思いのほか激しく鳴き声をあげながら、奪い合いをしていました(;・v・)



口ばしが開いているとお顔の印象が違い、野性的な面も見ることができましたよ♪

カメラを向けると近付いてきてくれる人懐こいペンギンさん達です。フラッシュをたかなければ写真も撮影自由とのことです(*´ω´*)

ちなみにペンギンの生態として、一度つがい(夫婦)になると一生添い遂げるという習性を持っているそうです。そんなペンギンの前で愛を誓うと、一生仲睦まじく添い遂げられるかもとのことですよ(^)/ 素敵ですね♪

みなさんも日々の疲れを、動物に癒されてみてくださいね～(*´ω´*)♪