



2015年11月号

しみデン伝



11月の診療予定

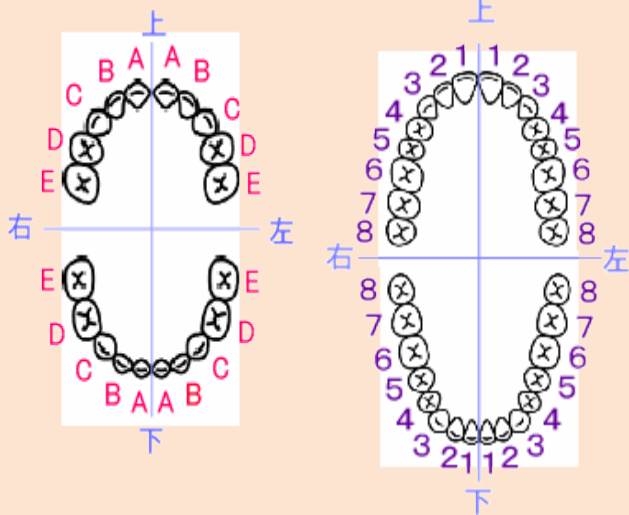


	月	火	水	木	金	土
西口	清水	清水	榎本 戸原	最上	笹原	笠間
	白子	中西		笹原	戸原	榎本
	笹原	笹原	戸原	戸原	戸原	笹原
東口	笠間	笠間	清水	佐藤	清水	清水
	最上	最上	笠間		笠間	白子
						佐藤

歯の萌出時期について

歯が生えてくること「萌出」と言います。
 今回は、その萌出時期と順番についてです。
 まず、初めにそれぞれの歯には呼び名が付いています。

乳歯 永久歯



乳歯はアルファベット、永久歯は数字表記です

親知らず(8番)

親知らずは誰しものが必ずあるわけではありません。
 1本も無い人もいれば4本ともある人もいます。
 また、持っていたても歯茎の中に埋まったまま一生
 出てこない場合など様々です。

11月のインフォメーション

西口 矯正診療日

7日(土) 15日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

院長休診日

14日(土) 18日(水) 20日(金)

院長セミナー出席の為お休みです

10日(火) 16時まで

矯正セミナーの為、**院長の診療は16時半から**
となります。

クリスマス会中止のお知らせ

今年のしみデンクリスマス会は会場の手配がつかないため、
 やむを得ず中止となりました。
 毎年楽しみにして下さっていた皆さん、ごめんなさい。
 企画・内容もすでに決まっていただけに、私たちスタッフも
 とても残念です。
 また来年を楽しみにお待ちしております。



萌出順序

乳歯	名称	萌出時期
A	6~7ヶ月	
B	7~9ヶ月	
C	16~18ヶ月	
D	12~14ヶ月	
E	20~24ヶ月	

☆上下の歯、男女でも萌出時期には個人差があります。

永久歯	名称	萌出時期
1番	7歳	
2番	8歳	
3番	10歳	
4番	10歳	
5番	11歳	
6番	6歳	
7番	12歳	
8番	18歳以降	

6番：6歳臼歯
 7番：12歳臼歯
 このように呼ぶことも。

レントゲンを撮ると歯の中の状態もよくわかるので
 気になる方、ご希望の方はスタッフにご相談
 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。

段々と寒くなってきていますが体調を崩されてはいませんか？免疫力が落ちると様々な感染症にかかりやすくなるので注意が必要です。そんな感染症のひとつ、ノロウイルスについて今回はお話していきましょう(^o^)

ノロウイルスとは

人の小腸粘膜で増殖するウイルスです。主に11月から3月にかけて胃腸炎を起こします。

少量のウイルス（100個以下）でも発症し感染力のとても強いウイルスです。

保育園や高齢者施設など集団生活の場では、感染がひろがり集団発生を引き起こしやすいといえます。



症状

潜伏期間は1日から3日で症状は吐気・嘔吐や下痢、腹痛など発熱は軽度です。多くの場合1日から2日で改善します。下痢やおう吐が続いた場合は乳幼児や高齢者は脱水症状を起こす場合があるので水分補給につとめ、早めに医療機関を受診しましょう。

どうやって感染するの？

<人から人への感染> ノロウイルス感染者の吐物・便の中にノロウイルスが含まれています。ウイルスが手などについて口から感染する場合や吐物の飛沫から感染する場合があります。

<人から食品、食品から人への感染> 人の手を介してウイルスが食品につき、それを食べて感染することがあります。また、生や中心部の加熱が不十分なカキなど、二枚貝を生で食べることによって感染します。

予防と対策

<最も有効な対策は手洗い> トイレを使用した後、調理の前、食事の前には石けんと流水で30秒以上かけて必ず手を洗いましょう。手拭は、共用タオルの使用は避けペーパータオルなどを使用するといでしょう。

<汚物の処理> 部屋の換気を十分に行いながら、吐物をふき取り、ふき取ったあとは塩素系消毒剤で消毒します。下痢や吐物を処理するときは使い捨てビニール手袋と使い捨てマスクなどを使用しましょう。素手は危険です。汚れた衣類や床などは次亜塩素酸ナトリウム（キッチンハイター）などの塩素系消毒薬を使用して消毒します。色が落ちては困るものはアイロンなどで熱を加えると死滅します。

<食品を介した感染を防止>

手洗いを充分に行うこと、食品を十分に加熱することが効果的です。カキなどの二枚貝は85℃～90℃で9分以上加熱するようにしましょう。

他にも手指や調理器具などの洗浄・消毒を厳守し、生野菜などは十分に水洗いしましょう。



しみデンスタッフ日記レ



こんにちは！

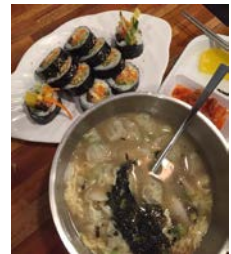
西口歯科助手の三浦です！

私は韓国の文化に興味があり、半年前から韓国語スクールに通っているのですが、実際に韓国に行ったことはなかったので、この間夏季休暇をいただいて同じ西口スタッフの歯科衛生士横田さんと2泊3日の韓国旅行をしてきました！



観光先は明洞（ミョンドン）、仁寺洞（インサドン）、弘大（ホンデ）です！

日本で両替するより現地で両替する方がレートが高いので私たちは到着してすぐに人気観光地の明洞に向かいすぐさま両替をし、ぶらぶら食べ歩きしていました！笑



明洞は17時半頃から本格的に屋台がスタートし、食べ物だけでなく、アクセサリや洋服、カバンなどの屋台が並び、夕方を迎えて街は一気に賑やかになります。

特に食べ物の屋台は南大門市場や東大門市場よりもメニューの種類も豊富です！現地の知り合いと合流し、ソウルタワーなど色々案内していただきました。



仁寺洞には地下鉄（韓国の地下鉄はとても安くて便利！）を使って行きました。韓国の伝統的なお土産や工芸品、骨董品を売っている店が多く、飲食店やカフェなど食事やお茶が楽しめる店も様々です。ここにあるスターバックスは韓国語表記で書いてあり、世界的に見ても、珍しい店舗です。

弘大は洋服や靴などを扱う小さなショップやインテリアにこだわった個性的なカフェなどが多数並びアーティスティックな雰囲気でもとてもお洒落な街なので今回の旅行で1番のお気に入りスポットです。2泊3日と短い旅行でしたがとても充実した楽しい夏休み旅行でした(^o^)

