

宮川理事長ご挨拶

みなさん、こんにちは。理事長の宮川です。
今回のニュースレターは、重要だけど、普段の診療では時間がとれなくて説明できていないかもしれない事や是非とも皆さんに知っておいていただきたい事特集してみました。
今後はみなさんの知りたい事や、お役立ち情報、スタッフがお子さま方の健康のためにお伝えしたいことなどを特集していく予定です。どうぞお時間のある時にお目通しください。



先生方のご紹介 知りたい・見たい

My name is ...
松元 一生

ハーミィ小児矯正歯科院長
先生 毎週月曜ルタン勤務

【出身大学】 長崎大学
【経歴】
学歴 2010.3 長崎大学歯学部卒業
2018.4 東北大学歯学部大学院
小児発達歯科学分野在籍
職歴 2010.4 長崎大学病院勤務
2011.3 長崎大学病院退職
2011.4 みやかわ小児矯正歯科勤務
2019.4 ハーミィ小児矯正歯科院長



現在に至る 【ひとこと】

週に1回月曜日にルタン勤務しています。『久しぶりですね』と声をかけていただくと嬉しです。皆さんに安全で安心な医療を提供していきます。

【歯科医師を目指したきっかけ】
もともと医師になりたいと思っていました。しかし、浪人生活が4年目になったときに受験に疲れて、得意だった科目と医療職になれるという条件が長崎大学歯学部でした。
【趣味】 料理（日曜日や祝日は手伝い程度にやっています）読書
【特技】 バク転とバク宙（25歳くらいまで得意でした）バスケットボール（30歳まで得意でした）料理（男にしては）
【好きな言葉】 人はその人が考えた通りの人間になる
【好きな色】 白

My name is ...
窪田 直子

みやかわ小児矯正歯科
先生 歯科医師

【出身大学】 鹿児島大学
【経歴】
学歴 2005.3 鹿児島大学歯学部卒業
2006.3 鹿児島大学大学院医歯学総合研究科博士課程修了（学位取得）
職歴 2005.4 鹿児島大学医学部・歯学部附属病院発達系歯科センター小児歯科医員（研修医）（2007.3まで）
2009.4 鹿児島大学医学部・歯学部附属病院発達系歯科センター小児歯科医員
2009.10 鹿児島大学大学院医歯学総合研究科プロジェクト研究員
2012.4 鹿児島大学大学院医歯学総合研究科助教
2020.3 鹿児島大学大学院医歯学総合研究科助教退職
2020.4 みやかわ小児矯正歯科勤務 現在に至る

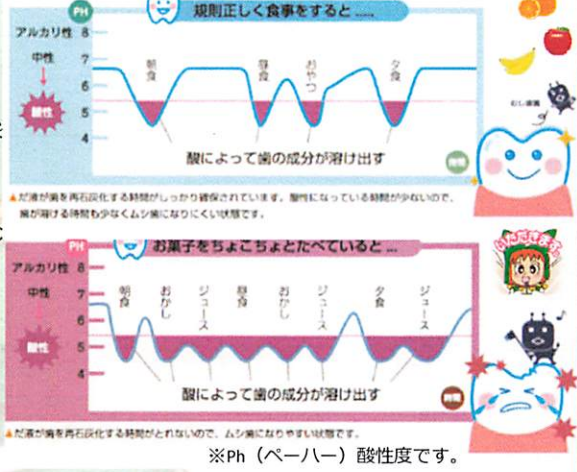


【ひとこと】
のきな私ですが よろしくお願ひします。

【歯科医師を目指したきっかけ】
小さいころ、何故か「歯医者になれば？」と言われていた。一種の刷り込みかも。実家は歯医者ではありません。謎。
【趣味】 読書、音楽、アニメ
【特技】 黒くて高速で動く例の虫の気配がなんとなく分かる。
【好きな言葉】 今日は肉
【好きな色】 青紫色

おやつのとど方

皆さん、こんにちは！栄養士の馬場です。
さて、最近は新型コロナウイルスに伴い、休校や外出を控えることも多くなり、また春休みの真っ最中で自宅にいる機会も多くなりがちです。そのため、間食の回数やだらだら食べが増えやすくなります。そこで今回はだらだら食べ、「時間」についてお話ししましょう！むし歯の原因には、「歯の質」「糖質（砂糖など）」「細菌（ミュータンス菌）」「プラズ「時間」の3つの要素があります。以上の4つの要素が重なると、時間の経過とともにむし歯発生に繋がります。また、むし歯の原因になりやすいのは、糖質の量よりも摂取頻度です。少量でも、口の中に糖質が留まる時間が長いと、むし歯になるリスクは高まります。アメやソフトキャンディなど、長時間かけて食べるお菓子はむし歯の原因の最たるもので、ガム、グミ、チューブ入りアイスなどは注意が必要です。そこでわかりやすいのが「ステファンカーブ」というものです。1番硬い歯のエナメル質は、酸に簡単に溶かされてしまします。これを「脱灰」といいます。口の中は、約pH6.8のほぼ中性で保たれていますが、糖分が入るとpH5.4以下の酸性となり歯が溶けていきます。これが唾液の分泌により酸性から中性に戻るまで20～40分かかります。これを「再石灰化」と言います。中性は7、数字が小さいほど酸性度が高くなります。ステファンカーブの横軸は、時間を表しています。一日、脱灰域に歯がどのくらい浸っているのか、むし歯になるのか、再石灰化するかになるのです。量は、少なくともダラダラ、ちょこちょこ食べがどれだけリスクが高いのかがお分かりだと思います。おやつは決まった時間に、果物やおにぎりなどを中心に、決まった量をあげることも大切です。また、幼児期は胃が小さく1回の食事が少ないので、食事以外5時間でおやつを食べて1日の栄養を補う必要がありますが、「10時と15時」など時間をしっかり決めることが重要です。ただ、時間が理解できないかたり、本人に任せてできなかった...こともあると思います。その場合は、10分以内に食べられる量を本人に決めてもらい、時間がきたらお皿を下げる方法もあります！甘いものを飲み食いしている意識はなくても、気づかず糖質を過剰に摂取して、むし歯になるケースは非常に多いです。砂糖を摂りすぎないように、時間のコントロールに注意する、効果的な方法で歯みがきやフッ素を活用して長期休みを乗り切りましょう！



新型コロナウイルス関連

新型コロナウイルス対策として行っている当院の取り組みです！
①受付にて新型コロナウイルス感染が疑われる症状の有無を確認させて頂いております。（発熱、諸症状について）
②玄関・待合室に消毒液を設置しています。
③待合室ソファ・ドアノブ・手すりは一時間おきにアルコール清拭しています。
④待合室には空気清浄機を設置し、常時稼働しています。
⑤定期的に室内の換気を行っております。安心してご来院ください。

4月の診療カレンダー

平日⇒ 8:20～11:20 土曜⇒ 8:00～11:40
13:20～17:40 13:40～17:20
午後診療⇒ 14:00～17:40

ルタン 4月 2020 April							ハーミィ 4月 2020 April						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4				1	2	3	4
				5	6	7					8	9	10
			8	9	10	11				11	12	13	14
			12	13	14	15				15	16	17	18
			16	17	18	19				19	20	21	22
			20	21	22	23				23	24	25	26
			24	25	26	27				27	28	29	30
			28	29	30					30			

