

みのり通信

平成27年4月号



みのり歯科 3つのお約束

1. 笑顔・親切・丁寧
2. 清潔で安全な環境づくり
3. 全身の健康(健口)管理と予防

🍓 院長より

4月になりました。新1年生のピカピカのランドセル、中高生の真新しい制服や新社会人のスーツ姿など、眩しく感じます。当院に予防に通ってくれている子供たちの中にも小・中・高の新1年生が何人もいます。初めて来た時は泣いてなかなかお口を開けてくれなかった子がこんなに大きくなって、と感慨深いものがあります。今度6年生になる A ちゃんは入学式の帰りにランドセル姿を見せに立ち寄ってくれて一緒に写真を撮りました。どの子供さんにもたくさんの思い出があります。昨年から愛の泉園、この春から赤松小学校の校医になります。子供たちの健全な発育のために努力していきたいと思えます。

3月末から当院にも新卒の歯科衛生士が加わりました。新卒とはいえ、衛生士学校に進路が決まった時からタ方の器具洗いや清掃のアルバイトに来てくれていました。もうすぐ国家試験の発表で、本人はドキドキしているようです。これからは国家資格を持った衛生士として頑張ってもらいたいと思えます。

昨年はベテランスタッフが相次いで結婚退職や産休に入り、一時はどうなることかと思いました。今まで彼女たちに任せていた仕事も私一人が何もかもやらなければならず、かなりハードな日々を過ごしました。ですが、勤続10年を越える衛生士の古川とパートのスタッフが本当に良く協力してくれ、また、新人2人も夜遅くまで練習を続けて随分腕を上げました。本当に一人では仕事はできません。処置が被らないような予約の取り方に始まり、器具の準備、処置、片付け、滅菌、清掃とどこか一つでも欠けてしまえば1日の業務は成り立ちません。まさにチーム医療といえるでしょう。ベテランのスタッフと若い力を合わせてこれからも頑張ります。

🍓 お酒との付き合い方 考えてみませんか？

お祝いのお席や会社の歓送迎会でお酒を飲む機会が増える時期ですね。楽しくお酒を飲みたいけど、次の日にぐったり…なんてことはありませんか？せっかくなら楽しくおいしく飲みたい！そこで、上手なお酒の飲み方、付き合い方を調査してみました。

① 食事と一緒に楽しむ！

空腹の状態でお酒を飲むと、胃の中が空っぽなためにアルコールの吸収が速くなり、酔いが回るのが早くなってしまいます。食事と一緒に飲むことで、胃の中の食べ物が粘膜の上に層を作り、胃を荒らすことが少なくなり、アルコールの吸収を遅らせます。

② 一緒に食べるという食べ物

お酒を飲んでいる間は、アルコールによってミネラルやビタミンが失われやすいので、それらの豊富な植物性食品(野菜類など)を多くとりましょう。お酒のつまみには塩分が多く含まれていることが多いので、塩分控えめで食物繊維を多く含んだ食べ物もおすすめです。また、アルコールを分解する肝臓に必要なたんぱく質の豊富な食べ物が好ましいといえます。

飲んだ後には果物。果糖にもアルコール分解を助ける効果があります。柑橘系の果汁が入った飲み物も良いでしょう。

③ 還元型コエンザイムQ10

二日酔いになりやすくなったりという症状は、加齢を含め様々な原因から肝機能が低下している証拠です。コエンザイムQ10は、肝臓の新陳代謝を促進し、アルコールのスムーズな分解に役立ちます。不足分は、食事やサプリで補うよう心掛けましょう。

🍓 院内のご紹介

今月は、皆様にご指導させて頂くブラッシングの際に使用する歯ブラシについてご紹介します。



- ①初診時に新しい歯ブラシを出して(みのり歯科からのプレゼントです)ご指導します。患者様お一人ずつご準備していますので、使い回すことはありません。



- ②使用後は、E0水で洗浄し、超音波洗浄器にかけた後、ホルホープデンタル(ガス滅菌器)で滅菌します。



- ③1本ずつ滅菌パックに入れます。



- ④カルテ番号順に保管します。診察時には患者様ごとに取り出し、使用しています。

皆様のお口に入る器具だからこそ、安心して治療に専念していただけるよう、これからも清潔な環境にこだわっていきます。安心してご来院ください(*^~^*)

「日本一のフレンチトースト」

毎月いろいろな本やメルマガ、新聞などから心に残るお話を選んでご紹介をしまいましたが、今回は私が体験して、とても感動した出来事をご紹介したいと思います。

昨年、カタログから選ぶタイプの法事のお返しをいただきました。レストランでの食事やクルーズがあったので、品物をもらうよりそちらが良いということになり、また結婚25周年ということもあって、神戸のディナークルーズを選びました。ところが、母の入院が長期にわたり、また、次女が中学校3年生ということもあってなかなか実現できず、有効期限が2週間を切ってしまいました。捨ててしまうのも勿体ないということになり、慌てて旅行会社に行って、神戸行の宿泊パックを取り、2月に行って参りました。今回は宿泊したホテルオークラでのお話です。

朝食のレストランでの出来事です。美味しそうなたくさんのお料理の中に、厚焼き玉子のようなものがありました。横に **pop** があり、「オークラ自慢のフレンチトースト」と書いてあります。それを読んでいたら、コックさんが「うちのフレンチトーストは日本一ですよ。ぜひ召し上がってください」とおっしゃるので、切り分けていただきました。ふわふわのフレンチトーストにメープルシロップとシナモンシュガーをかけてくださいました。聞けば、フレンチトースト専用のきめの細かいパンを焼き、丸1日卵の調味液に漬け込み、専用の銅板で焼くのだそうです（銅板でなければだめなのだそうです）。明日の朝のためのパンはもう漬けてあるのですよとおっしゃいました。食べてみると本当に美味しい！

「こんなに美味しいフレンチトーストは初めてだね」と主人と言いながらいただきました。「本当に美味しかったです。もう一皿いただけますか。それと写真を撮らせてください」とお願いしたところ、「焼き上がるのにあと5、6分かかります」ということでしたので、後で取りに行こうと思い、座ってお茶を飲んでおりました。すると、先ほどのコックさんが2皿持ってきて下さったので、びっくりしました。朝食はバイキング形式ですし、たくさんのテーブルの中から私たちを見つけて下さったのですから。そして、「美味しいでしょう」とにっこり笑っておっしゃいました。

チェックイン、チェックアウトする時もさりげなくフロントのスタッフが声をかけて下さり、さすがオークラと思うことが多々ありました。日々の自分の仕事の延長で、新人研修をどのようにしているのだろうか、とつい考えてしまうのです。部屋にアンケート用紙があったので持ち帰り、アンケートの記入とお礼状と写真を入れてお送りしました（もし可能であれば医院のFBにアップさせてくださいとお願いして）。

2週間程経って、お手紙をいただきました。フレンチトーストの説明をして下さったコックさんからでした。その方はとても丈の高い帽子をかぶっておられ、貫録もある方でしたので料理長さんかな、と思っていたのですが、やはりそうでした。取締役の総料理長さんからのお手紙をご紹介させていただきます。

.....

此処神戸では梅が満開となり、名物のいかなごの漁も解禁を迎え、いよいよ春本番の良い季節となりました。先日は銀婚式の記念のご宿泊のご利用本当にありがとうございました。また、ご丁寧にお手紙と写真を頂き大変恐縮しております。心より御礼申し上げます。

フレンチトーストをお気に入り頂き、作り手としては本当に嬉しかったです。どうか、ホームページにアップしていただいて結構です。

私が日頃「うちのフレンチトーストは日本一です！」とっているのには少し意味があります。もちろん味も食感も香りも、最高のものだとは自負しておりますが、あのフレンチトーストが出来るまでにはたくさんのス

タッフの想いと汗が詰まっております。毎日毎日、朝の3時からパンを作り続けているパン職人のスタッフ、その大切なパンをカットし前日から卵の液に漬け込み、途中何度も何度も染込み具合をチェックするパートさん達、そして、朝まだ暗いうちから出勤をして一つ一つ大切に液から取り上げ並べ、低温のオーブンで下焼きをする若いコックさん達、そういった、一切の手抜きをしない、たくさんのスタッフに対する感謝の気持ち、そしてもう一つは、自分にプレッシャーをかけて、とにかく「最高のものを出すんだ」と気持ちを奮い立たせていることも事実です。お客様からすれば、なんと大げさで、又、うぬぼれ？と取られてしまうかもしれませんが・・・

総料理長として常日頃思うこと、そして心がけていることは、内山様のおっしゃる通り「常にお客様の目線で仕事をする事」ただそれだけです。簡単なようですがとても難しいことだとつくづく思います。

我々料理人はお客様からの「美味しかった」の一言で大きなやりがいと活力をいただきます。

内山さんのお手紙も我々を勇気付け、そして、明日も頑張ろう！という気にさせて頂きました。本当にありがとうございます。また、お会いできる日を楽しみにしております。



フレンチトーストという一つのメニューにもそれほどたくさんの人の手間と想いが詰まっていたのですね。オークラともなれば常連のお客様もちろん多いでしょうが、一期一会のお客様もまた多いことと思います。でも、一度の出会いにも一切の手抜きをしない、そして、その仕事を支えているスタッフに対する感謝の気持ち。感動しました。

私の周囲には、技術的にも学術的にも私より優れた先生はたくさんいらっしゃいます。でも、通院して下さる患者様お一人お一人に誠実に対応すること、自分の持っている知識と技術を100%治療に投入すること、そのために常に研鑽を積むこと、そしてただ単にお口の中だけの治療ではなくその方の人生に関わらせていただくことを心がけて日々診療に臨んでいます。冒頭にも書きましたように、本当に皆の気持ちが揃ってなければ良い仕事はできません。スタッフ全員がチーム医療を支えてくれていることに改めて感謝しています。

ところで、新人スタッフには日報の提出を宿題にしています。半年間は業務内容について書いてもらいました。概ね日常業務はできるようになったので、半年経ってからは、平日はいろいろな方の「一日一言」を、週末はA4一枚程度の文章を渡して、それに対する感想を書いてもらっています。難しく分厚い本を読むのは大変ですが、短いけれども深い内容の文章を読むことで人間として成長してほしいと思うからです。ゆとり世代の親の一人として、手間暇をかけてスタッフを育てていくことの必要性を感じています。皆、素直なのでとてもまじめに取り組んでくれ、この1年でずいぶん成長しました。それぞれに私がまた感想や提案を、時には誤字や文法の訂正を書き込んでいます。彼女達は「よその医院だったらこんな面倒くさいことはしていないのに」と思うこともあるかもしれませんが。ですが、先人の良い考えに触れることを継続していけばきっと将来役に立つと思う親心です！

来年は当院の15周年です。目標設定をして、皆で神戸のホテルオークラにフレンチトーストを食べに行くことを計画しています。そのことをスタッフに話すと、皆目を輝かせていました。まだ具体的な数字などは決まっていますが、ぜひ目標をクリアして神戸ツアーを実現させたいと思っています。



ご挨拶

最近、美容にも健康にも良いとされているヴァージンココナッツオイルにはまっている原です。スライスしたリンゴをヴァージンココナッツオイルでソテーすると、アップルパイみたいになっておいしいです。砂糖を使わなくても、甘みが出ておやつにぴったり！

皆さんも、ぜひ作ってみてくださいね。お肌も体も脳も若返ること間違いなしです♪



あなたを笑顔にする フロイテ 3 つのお約束

1. お肌も体もアクをすっきり!!
2. 7千贅沢なお時間を!!
3. きれいな器具で安全に!!



今月の美言葉 桜

春の花と言って、真っ先に挙げられるものの代表と言えば桜だと思います。実はその種類は自生しているものだけでも100種類以上あるとされているそうです。

ちょっと高貴なイメージがしますが、花言葉は、『高尚』『教養』『心の美』。桜の木の下でお花見することも多くなりますが、マナーも守って桜の花に負けない美しい行動も心掛けたいものですね。

紫外線注意報 発令中!!

寒かった冬が過ぎ、過ごしやすくなってきました。

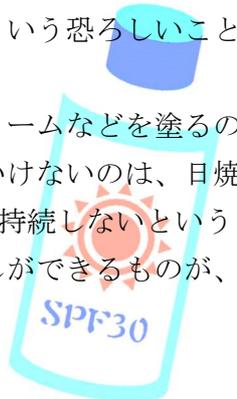
新入学生の初々しい姿について笑顔がこぼれます。

そんなウキウキ気分になるこの季節、注意しないといけないのが、紫外線。「夏場の7月とか8月に注意すればいいんじゃないの?」と思われているかもしれませんが、それはとんだ大間違い!

紫外線は、3月から急激に増え、冬の乾燥で弱っているお肌にダメージを与えてしまうのです。結局、太陽が消滅しない限り、地球上に紫外線は絶対降り注ぐわけですから、1年中、紫外線対策は必要なわけです!

紫外線は生物が生きていくのに無くてはならないものではありませんが、浴びすぎると、乾燥、しわ、シミ、ひいては皮膚がんという恐ろしいことにもなりかねません。

防御策として日焼け止めクリームなどを塗るのが一番ですが、注意しないといけないのは、日焼け止めの効力は、2-3時間しか持続しないということ。できれば簡単に塗り直しができるものが、いいですね。



スタッフ日記

先日、社員研修の中で、舌トレーニングを教えてくださいました。

舌の筋力が衰えると、気道が塞がれ呼吸がしにくくなり、猫背になります。また、鼻呼吸ができないため口が空いたままになり雑菌が入りやすく、風邪をひきやすくなったりします。

食べ物を飲み込む力が衰えるなど他にもいろいろ悪い影響がありますが、舌を鍛えることで小顔効果やほろい線の解消、虫歯予防、ダイエット効果など、いいこと尽くしです。

トレーニングはハイレベルで、実際にやってみると意外と難しく、筋力低下を痛感しました。

年齢とともに体のどの部分でも筋力は低下していきます。毎日少しずつでも続けると、きつと若返りますよ♪

トレーニング方法、気になった方は歯科スタッフ及びサロンスタッフにお尋ねください。

