



■ ゆうこう歯科は「衛生管理」に力を入れています

当たり前のことを当たり前のように！

ゆうこう歯科では、来院していただく皆さんに安心・安全な治療を受けていただきたいという思いから、消毒・滅菌をはじめとする院内感染予防に力を入れています。

「院内感染予防」なんて、当たり前のことだと思われるかも知れませんね。けれども、歯科医院では扱う器具や機材がたくさんあって、患者さん一人ひとり使うものも違います。それゆえ、すべての器具や機材を常に清潔に保つことは案外大変なことなのです。それでは、当院で行っている衛生管理の一部をご紹介します。



テーブルに置く物は 最小限に！

お口に入る器具は患者さんごとに消毒・滅菌をしているため、使わないものはテーブルの上に置きません。

使用器具は 患者さんごとに 消毒・滅菌！

歯を削るドリルは精密機械。毎回オイルをさし、消毒・滅菌もおこなわれます。



できる限り一回ごとの使い切り！

紙コップ、エプロン、ヘッドカバー、グローブ、術中に触れることが多いライトの取っ手カバー。一回ごとに使い切ることができるものはきっちり処分して、他の患者さんには絶対に使いません！

あらためて考えてみれば、私たちにとって「当たり前のことを当たり前」にするのが難しいのは、日常のどんなに簡単なことでさえ、そうなのかも知れませんね。だからこそ気を抜くことなく、しっかりと取り組んでいくことを常にスタッフ一同で確認しあっています。治療を受けていて、ご不明な点などおありでしたら、ご遠慮なくお尋ねください。

you-cou.com

診療時間: 月・火・木・金曜日 = 9:00~12:20 / 14:30~19:10 土・診療水曜日 = 9:00~12:20 / 13:00~15:00
休診日: 日・祝・隔週水曜日 *予約制 / 院長研修のため臨時休診の場合もあります / 月初めには保険証をお持ちください
〒731-0153 広島市安佐南区安東二丁目10-2 エム・タウンビル4F TEL.082-872-7878

似顔絵に似るよう頑張ります!?

まつをえいじさんに出張似顔絵描きを依頼

前号でもお伝えしましたが、ゆうこう歯科では、短い間であっても大切なスタッフとして頑張ってもらった研修生の皆さんの記念になればと、安佐北区在住の画家・まつをえいじさんに出張似顔絵描きをお願いしています。

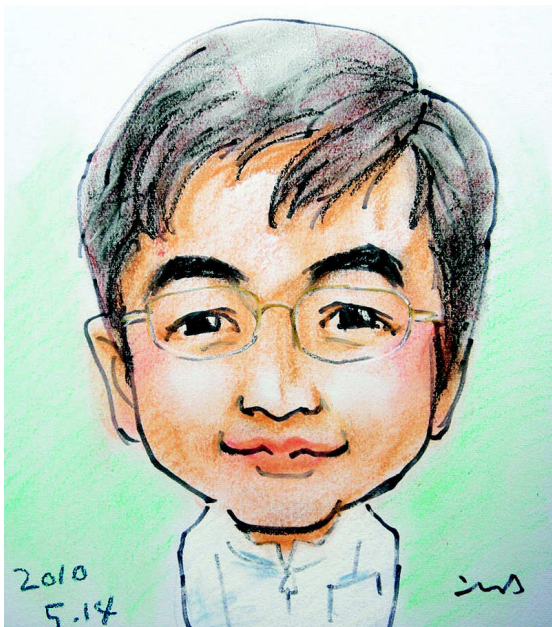
院長も描いてもらっていますが、すごくかっこよく仕上げていただいたので、お見せしましょうね。

左上の似顔絵は5月14日に描いていただいたものですが、うれしくなってしまうと、7月23日には、やや横を向いたものも描いていた



だきました(→)。これらもさつそく、ゆうこう歯科の広報に活用させていただきます。

まつをえいさんの目には、本当にこんな顔に見えるのだそうです。皆さんにも、いつでもこんな風に見られるよう努めます!



みんなで健康毎日

3

近年まれにみる猛暑となった今年の夏。暑くて十分に眠ることができなかったという方もおられるでしょうね。しかし、疲労回復のためには何はともあれ、まずは睡眠。これからの季節、質のよい眠りで夏の疲れをいやしましょう。

眠る前はリラックス、とにかくリラックス。

眠る前のひとは軽い読書やこちよい音楽鑑賞、ぬるめの入浴、ストレッチなど、自分にあったリラックス方法で過ごしましょう。就寝直前までコンピュータ操作やテレビ鑑賞をするのは避けたいところです。

眠りたくなったら床につく。

無理に眠ろうとするのは逆効果です。寝つきが悪ければ、いったん寝床を離れて、自分なりのリラックス法で過ごし、眠気を感じたら再び寝床につくとよいでしょう。

昼寝をするなら午後3時前に20～30分程度。

夕方の仮眠は、夜の睡眠に悪影響をあたえます。短時間の昼寝でさっと切り上げるのがポイントです。

睡眠薬がわりの寝酒はサケて。酔はおすすめ。

お酒をのむと寝つきはよくなりますが、眠りは浅くなり、トイレが近くなるなど睡眠の質が低下します。目覚めた後も「しっかり眠った」という感じが得られなくなります。気持ちが高ぶったりして眠れないときには、大さじ1杯の酢を飲んでみましょう。不思議と安眠できます。普通の食酢が苦手な人は、最近は飲用のおいしいお酢もいろいろ市販されているので、試してみてください。

ZZZZZZZZZZ 快眠生活のためのポイント ZZZZZZZZZZ

上記のポイントを守ると、さわやかな目覚めが得られるようになりますよ!

