



Rotary Weekly



広島空港ロータリークラブ週報

2020年11月11日発行

ロータリーは機会の扉を開く

2020-21年度

国際ロータリーテーマ

会長 伊藤 保 / 副会長 河井一朗 / 幹事 兼田昌紀 / SAA 橋濱智美

事務局 三原市本郷南6丁目3-26番地 三原臨空商工会 2階

TEL 0848-86-0986 ・ FAX 0848-86-0992 ・ E-mail h.kukorc@vega.ocn.ne.jp

例会場 広島エアポートホテル TEL 0848-60-8111

11月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
休会 例会 例会 休会

本日のプログラム (11月11日)

さとの会 (SATO☆こども食堂)
宮田朋子様 上満弥生様

次回のプログラム (11月18日)

兼田 昌紀 会員 『やりがい』を感じる施設作り
～管理者への道 奮闘記～

第1194回 2020年10月28日 例会記録

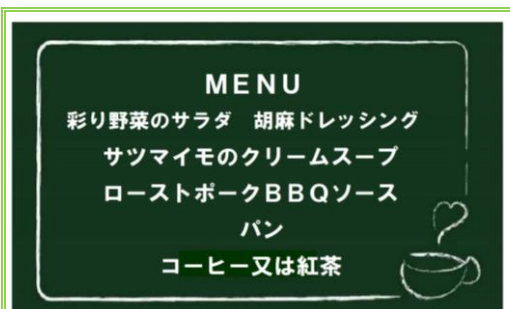
点 鐘 伊藤 保 会長

ロータリーソング「我等の生業」

出席報告

	会員数 名譽・シニア	出席者	メイク	欠席 (免除)	出席率
本日 (10/28)	28 2	22 0	1	2 3	92.00
メイク	乗越				
前々回 (10/14)	28 2	22 0	1	3 2	92.00
メイク	鶴田幸彦				

食事時間



会長時間



今月は例会が4回もある月です。4回もあると、会長時間のネタがなくなります。

今年の私のテーマは「笑う門には福来る」ですので今日は、みんなに笑っていただくことにします。

タイトルは「18才と81才の違い」

- ◆恋に溺れるのが18才、
風呂で溺れるのが81才。
- ◆道路を爆走するのが18才、
逆走するのが81才。
- ◆心がもろいのが18才、
骨がもろいのが81才。
- ◆ドキドキが止まらないのが18才、
動悸が止まらないのが81才。
- ◆恋で胸詰まらせる18才、
餅で喉を詰まらせる81才。
- ◆偏差値が気になる18才、
血圧・血糖値が気になる81才。
- ◆まだ何も知らない18才、
もう何も覚えていない81才。
- ◆自分探しをしてる18才、
皆が自分を探してる81才。

日々、笑顔でございましょう。

幹事報告

《配布物》週報1193号、卓話用 佐々木会員から手鏡、おしぼり、割りばし

《回覧》11月例会出欠表
親睦ゴルフコンペ出欠表 12月20日

卓話時間

佐々木 正親 会員

「私の職業奉仕」



皆様、こんにちは。今日は、「私の職業奉仕」と、題しての会員卓話よろしくお願ひします。

現在48歳の年男です。早いもので、地元河内町で開院させてもらい、20年目を迎えています。「口」について様々なトラブルもあろうかと思ひますし、質問も受け付けます。何なりと質問してください。

今日は、「手鏡を見ながら素敵な笑顔作りについての実践」と「かかりつけ歯科医機能強化型診療所」についてお話させていただきます。

素敵な笑顔作りについて

皆さん鏡に向かってニコッと笑ってみてください。



この後、練習した後にどれくらい変わるか実践してみたいと思ひます。

私は子供が3人いますが、一番初めの子が生まれたときに写真館で撮ってもらいました。その時カメラマンの方が「ご主人もうちょっと笑ってください！」と言われるのですが、どうも笑えないのです。「奥さんを見習ってください」といわれてもなかなか難しかった事を今でも覚えています。

妻は歯科衛生士で、昨年東広島市の広報誌に口腔機能の維持向上についての内容が掲載されました。お口の機能を向上すると、笑顔が増え、年も取りにくくなり、いいことが沢山あります。



歯がない人は、佐々木歯科に来て歯を入れてもらった方がいいのですが、見た感じ皆さん歯のご立派な方が多くおそらく前歯は、自分の歯の方が殆どだと思ひます。

スマイルの見本として三好印刷さんで作ってもらった抗菌処理を施したうちわを回します。



笑ったときは、下の唇と上の唇の間に、上の歯が8本くらい見えて、それが下唇上に並びます。

ご自分の顔を鏡で見ながら、見本の様にスマイルを作ってみてください。



口角を上げよう

キリっとされている方は、なかなか口角が上がりにくく、口角が下がって下の歯ばかり見えるのです。その為には、どんな練習をすればいいのか…。



7月8日にセブンイレブンの宮田様が卓話で教えて頂いたように

ウイスキー



という風に口角を上げてみてください。



口角を上げて、耳たぶに持っていくような感じです。恥ずかしがっている歳ではありません。ミッキーマウスの様に…（会場笑い）



そこで、パッチリお目目の方は怖くなりますので、赤ちゃんを見るような感じで、目をしわくちやにした方がいいと思います。女性は気になるかもしれませんが、目じりをしわくちやにして笑うのが、僕はいいと思います。そういった事を意識してもう一度手鏡を見てください。



もう一つ、きれいに見せようと思ったら下顎を引いてください。



割りばしを噛んで鏡を見てください。口角が上がっていますか？「上がってまーす」



口の中のマッサージ

親指を歯の並びにそって口の奥へと差し入れ頬をつかむようにします。歯茎の脇に縦に走っている太い筋肉が掴めます。これが咬筋です。コリ取りマッサージでは、この咬筋が上下の歯茎に付着しているつけ根をつかんでストレッチさせる様に外側に向かって引くように刺激します。とても痛いですが、咬筋のコリをほぐすと、それと連動している多くの筋肉の緊張もゆるめることができます。マッサージ後には、口が前よりも開くようになると思います。たるんだお肉をリハビリして口角を上げましょう！

ベロの体操

目尻をもって、首を曲げて、ベロを地面の方に出します。熱くなった様な気がしませんか？のどを鍛え、飲み込みも良くなり、顎もシャープになります。



フェイスエクササイズ



1 パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」と一文字ずつしっかりと発音を。慣れてきたらできるだけ早く、同じ文字を繰り返して発音しても◎。食べ物を上手にのどの奥まで運ぶために必要な筋肉を鍛えます。



2 舌の体操

「べー」と舌を突き出して下に伸ばし、出した舌を左右に動かします。3回繰り返しましょう。唾液の分泌がよくなるので、お口の浄化作用が増し、口臭予防にも効果的です。



3 頬の運動

頬をふくらませたり、すぼめたりします。左頬、右頬、お口の上下と、片側ずつふくらませるとしっかり効きます。小鼻から口元にできるほうれい線を薄くする効果も期待できます。

1週間のエクササイズを続けてみて、一番効果を感じたのは、口の中の潤いです。唾液の分泌が促進されたのを実感しました。さらに口角が自然に上がるように！家族から「表情が明るくなった」と褒められました！



(広報東広島 2019年8月号より抜粋)

かかりつけ歯科医が担う役割

患者の乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた継続管理や重症化予防のために適切な歯科医療の提供および保健指導を行い、口腔や全身の健康維持に寄与すること。

地域の中では、住民のために行政や関係する各団体とともに歯科検診などの保健活動などを通じて口腔保健向上の役割を担い、地域の関係機関や他職種と連携して、通院が困難な患者に様々な療養の場で切れ目ない在宅歯科医療や介護サービスを提供するとともに地域包括ケアに参画する。

かかりつけ歯科医機能強化型歯科診療所

かかりつけ歯科医機能強化型歯科診療所は、2016年の診療報酬改訂で新たに制定された制度。認可を受けた歯科医院では予防に関わる処置に保険の適用が認められるため、継続的な口腔管理を行いながら、う蝕や歯周病の重症化を予防する事が出来ます。また、近隣の医療機関や介護保険施設、地域包括支援センターと連携し、各機関の特長を生かしながら切れ目のない医療を提供する地域完結型医療の推進が求められます。

●専門性

複数名の歯科医師もしくは1名以上の歯科医師、歯科衛生士が在籍していなければなりません。また偶発的な事故や緊急時に対応できる歯科医師や、訪問診療に対応できる歯科医師の配置が必要。

●衛生面・安全面

十分な感染予防対策や衛生管理が求められます。また患者が安全に医療が受けられるよう、AEDや血圧計を配置するなどの安全対策が整備されていなければなりません。

●他機関との連携

偶発的な事故や緊急時に対応してもらえる他の医療機関との連携が必要。また在宅医療を担う機関とも連携し必要に応じて情報提供を行うことが求められる。

高齢化も進んでおり、歯科医師会会員の平均年齢も約60歳。現在の歯科大学に通っている学生は半分が女性です。個人開業もあまり進んでおらず、歯科医師国家試験の合格率も、私が歯科医師になった時と比べて下がっています。年間約2000人しか歯科医師になれていません。2040年には、総変わりしているでしょう。

Q & A 歯科治療はなぜ1回で終わらないの？

●治療方法の関係

虫歯治療は自然に治る事はなく、削ってみて大きさや範囲がわかるので1回の治療で終わらない事が多いのです。特に根の治療など消毒して治りを待ったり、本人の治癒力を見ながら治療を進めていく必要がある場合や被せ物を作るなど日数や微調整なども必要です。

●患者さんの負担

口を開けている時間が長時間になったり、一度に多くの歯を削った場合、治療を終えるまでの期間、食事がしづらくなる。費用も多くなる。

●保険診療との関係

保険治療の場合、時間をとって一人の患者さんに多くの処置を施すのが難しくなっています。厚生労働省によってレセプト単価(1カ月の保険診療点数÷同月の延べ患者数)の制限が設けられている。一人の患者さんに対して過剰な保険診療が行われていないかを判断することを目的とした制度ですが、医療費を抑制したいという意図もあります。各都道府県の平均診療点数の1.2倍を超え、かつ上位8%に入る(前年度・前前年度に集団的個別指導もしくは個別指導を受けたレセプト枚数が一定未満など除外条件あり)と指導対象になります。レセプト単価が高い年度が続くと、個別指導や監査、処分を受けることとなります。その為、分母となる患者さんの数を増やして、レセプト単価が高くないようにしなければならず、一人の患者さんの診療時間を長くとることができないという現状です。

その人に応じたサービス(時間、価格)を提供したいと思っていますが、保険診療では限界があります。平均点数 歯医者は1200点。削ってはめ込む場合、金属(キンパラ)保険が認めるものでそれを溶かしてはめ込みます。12%金が入っていて、20%パラジウムを入れなければいけません。パラジウムは、私が開業した20年前から約10倍に値上がりしており、1つ銀歯を入れると2,000点になります。そういった詰め物をする時は自由診療にしなければ正直大変です。東京の知合いの歯科医は50%自由診療で行っているそうですが、人口が少ない所は難しいのです。その為、予防のために定期検診に通ってくださるのが一番良いのです。

人生の楽しみは食べることです。

もう歯は、生え変わってくれま

せんので、是非、歯科医院へ

定期的にお口のメンテナンスに通って下さい。

