



～お口は健康の窓口～

木の実歯科 ふれあいレター



VAC 第179号
JVAC-QM0430 MS

JAB 2020年6月1日発行
CM040 木の実歯科

札幌市手稲区西宮の沢1条4丁目10-17
☎011-685-8211 FAX011-685-8311
HP <http://www.hakusui-kai.jp>

お口キレイで健康を保つ

新型コロナウイルス感染症の不安がなかなか解消されませんね、、、そこで歯科医療の立場から、感染症予防に関する対策をお話したいと思います。

(※感染症全般的なお話です)

・鼻呼吸と口呼吸

鼻呼吸には感染症予防に役立つ機能が備わっています。鼻は取り込んだ空気を加湿、加温したり、微生物などを絡め取ることができます。

口呼吸では空気が乾燥、冷氣状態になりやすく免疫機能は弱まります。

鼻呼吸を安定化させるため鼻うがいすることがおすすめです。

・口の細菌

口腔内の細菌の一部には体を感染症から守っているバリア(粘液)を分解する酵素を産生するものがあります。このバリアが破られると微生物が体に侵入しやすくなるのです。

お口の細菌を減らすため正しいブラッシングに加え、洗口液を使用すると良いでしょう

お口の中をきれいに保つことで、このバリアを守ってあげましょう！

まとめ、、、鼻呼吸と口腔清掃で体を感染症から守る！！

内田

うさんぽ

今年のGWは外出自粛で出かけることができなかったので、我が家の愛兔アポロと、近所に咲いている桜を見ながら、うさんぽをしてきました。早朝の散歩は気持ちがいいですね！

アポロはなかなか歩いてくれず行きはほぼ抱っこでしたが、帰り道は良く歩いてくれました。2時間のうさんぽ。少しは健康的になれたかな。

これから暖かくなるので、早朝のうさんぽをしながら、健康的な生活を心がけていきたいとおもいます。

富樫



泉原先生

5月から勤務させていただくことになった、泉原里奈です。

趣味は美味しいものを食べることや紅茶、珈琲が好きでよくカフェ巡りをしています。

最近ではコロナで外出ができないため、おうちカフェを楽しんでいます。木の実歯科は先生・スタッフの皆さんの技術が高く、また知識が豊富であり、毎日たくさんのことを学ばせていただいています。笑顔で心がけて精一杯がんばりますので、よろしくお願い致します。 泉原

