

# 哲風会通信

2020. 9 vol104

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。  
夏の疲れも出てきやすくなるこの時期です。  
栄養と睡眠をしっかり摂り、適度な運動も心がけると良い  
でしょう！



## ！！まだまだ油断できない新型コロナウイルス！！

<ウイルス感染予防には口腔ケアが重要です>

- 1 感染予防に大切なことは、身体を清潔にすることです。手や身体、髪を洗うことは心がけても、お口の中を清潔にすることを忘れていませんか？お口が不潔だと、口に入ってきたウイルスが感染しやすくなります。



- 2 不潔なお口は腸内細菌のバランスを乱して全身の免疫力を弱めます。ウイルス感染への有効な対策は、身体の免疫力を低下させないことです。
- 3 お口が不潔だと肺炎のリスクも高まります。誤嚥しやすい方は、ウイルス性肺炎のリスクも当然高くなります。又、歯ぐきに炎症があると、その炎症物質が血流にのって全身へとばらまかれ、ウイルス感染による炎症症状が進みやすくなります。



- 4 現在、いろいろな国からたくさんの論文が発表されています。口腔衛生管理とコロナウイルスとの関係性についても研究が進んでくるでしょう。手洗い、うがいに加えて、お口のセルフケア（丁寧な歯みがき）と、プロフェッショナルケア（歯科医院での専門的クリーニング）を心がけて下さい。
- 舌を磨くこともウイルス感染予防に効果があります。



当医院では、受付にビニールカーテンを備え、検温や問診で患者さんの体調を確認しています。換気や消毒も徹底して行い、ドクター、スタッフはフェースシールドとビニールエプロン、マスクを着用し、診療にあたっています。

皆さんも、歯医者に来院する際は、マスクの着用を忘れずに、お願いいたします(@^^)/

☆今月の担当☆

むさしデンタルオフィスの佐藤です!(^^)! 最近ヨガマットを買いました！子供の頃から体が硬いので、少し柔軟体操をして体を軟らかくしたいと思い、頑張っています！筋肉が伸びると、体が軽く感じられて、良い感じですよ！お酢を飲むと体が柔らかくなるという事があるので、今度はお酢も取り入れてみようと思っています (\*^\_^\*)

医療法人 哲風会  
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605  
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝  
233 - 1  
TEL:018-875-2801

医療法人 哲風会  
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912  
秋田市保戸野通町4 - 8  
TEL:018-853-8214  
フリーアクセス:0800-800-8461