

～いけがみ歯科は、頑張るあなたを応援しています～

歯っぴ～通信

令和2年12月号 Vol.155



今だからこそ ウイルス対策⑧

唾液の量を増やして 健康を守る!

今月も先月の内容と同様に唾液の分泌を増やすポイントをお伝えしますね。

唾液をたくさん出すために噛み応えのある食材やガムを噛むのが良いと言われていますが、それ以外だと

『薄味で調理する』

薄い味付けだと脳が味を確かめようとして噛む回数や時間が増えます。

『食材を大きめに切る』

大きめだと、飲み込めるサイズになるまで噛むので必然的に咀嚼回数がアップします。

ちょっとした工夫によって唾液成分の抗菌物質『IgA(免疫グロブリンA)』が増え、ウイルス予防や免疫カアップに繋がります。今日から始められることなので、ぜひ実践してみてくださいね!



早くも コロナウイルス 第三波!?



こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。12月になりました。岡山駅の前も例年通り大きなクリスマスツリーが飾られ、いよいよ年の瀬を迎えるんだなと思っています。今年は今までとは随分違った一年になったのではないのでしょうか。多くの人や組織が新型コロナウイルスに振り回された一年と言ってもいいかもしれません。学校が休みになったり、移動制限が呼びかけられたり、自粛のもとリモートでの仕事や会議、イベントなどが一般的になったりと、社会全体でいろんなことに挑戦した年だと感じています。秋からは「GO TOキャンペーン」も後押しして、街に人が戻ってきましたが、このところの第三波。岡山県でも、岡山市でも、感染が拡大していると言わざるを得ない状況だといえます。県内もクラスターが多数発生して、気の抜けない状況であることは間違いありません。例年だとこの時期からインフルエンザの流行が始まりますよね。手洗いやうがい、マスクの着用といった基本的な予防はもちろんですが、例年以上に十分な睡眠と十分な栄養摂取ということにも気をつけたいところです。ただでさえコロナに対する不安や心配で、ストレスがかかっている状況だと思うのですが、なるべくストレスをためずに過ごしたいものです。おそらく年末年始の宴会や帰省といったことも自粛せざるを得ないと思います。いつもと違った年末年始になりますが、お互い元気に乗り切りましょう。

院長 池上 誠



噛み合わせのお話⑨4～噛み合わせと新しい生活様式⑥～

今回も噛み合わせと新しい生活様式についてのお話をしますね。上の欄にも書きましたが、この年末年始は、コロナウイルス第3波とインフルエンザの流行で今まで以上に気をつけないといけない状況になると思います。多くの方がマスクを着けて生活していると思うのですが、マスクをしているとどうしても油断してしまっ、マスクの下で口を開けたままになっていませんか? 通気性のいいマスクだと、このことで口の中の乾燥を促進させてしまう恐れがあります。ウイルスは乾燥が大好きです。したがって乾燥したお口の中はウイルス感染しやすい状況と言えるかもしれません。また、このマスクの下でぽかんと口を開けている状態は、噛み合わせにとっても良い状況とは言えません。口唇を閉じた状態、噛み合わせをリラックスした状態をマスクの下で保っていただきたいのです。多くの方がマスクの下で口を開けているとなると、社会全体で免疫低下を促すことにもなります。この冬はそんなことを意識して生活していただければ幸いです。

みなさまへご協力のお願い!～院内感染予防について～

気温の変化が大きい季節になってきました。

発熱・咳・倦怠感がある場合、または接触者より感染者が確認された場合は、ご無理なさらず変更またはキャンセルのご連絡をいただきますようお願いいたします。院内感染防止のため、来院時は入口、または受付でアルコールによる手指消毒のご協力をお願いします。

〒700-0827

岡山市平和町6-27

WAKAビル 2F

発行: 池上誠

歯科・口腔外科・小児歯科

レーザー治療・予防歯科

インプラント・ホワイトニング

西川沿い・岡山駅から徒歩10分

いけがみ歯科クリニック

(086)237-7731

