

～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5月号 Vol.148



今だからこそ

ウイルス対策①

～ウイルスと戦う
免疫の正体とは～

「**免疫**」とは、体内に入った**ウイルスと戦う防御システム**のことを言います。体の中の免疫細胞がウイルスと戦ってくれるんです。この免疫細胞は実に7割が腸内に存在していると言われています。

つまり…
腸内環境を整えることでウイルスに負けない体を作ることができるんです!

腸内環境を整えるには、

- ①発酵食品の摂取
 - ②食物繊維の摂取
 - ③腹7分目の食事
 - ④適度な運動
- を心がけると良いですよ。

良い腸内環境を作って
免疫力を
上げましょう!



お家にいよう!



こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。本来ならば、ゴールデンウィークはいかがでしたか?とか、いよいよオリンピックの諸々が決まってきましたね、といった話題からお話を始めるところですが、今年ばかりはそういうわけにはいきません。ゴールデンウィークも「ステイホームウィーク」と呼びましょうといった感じですから。コロナウイルスの感染拡大防止のために三密を避ける生活を皆さんも送っていると思いますが、これだけ長期戦になると、いろんな不具合やストレスが肉体的にも精神的にも起こっているのではないのでしょうか。特にお子さんのいらっしゃる方の中には3月から4月にかけて、あまり学校に行けないという状況で家庭学習、自学自習などをいられているお子さんが、かんしゃくを起こしたりいつもより機嫌が悪かったり、なかなか寝なかつたりして困っているという方もいらっしゃるかもしれませんよね。子どもたちだけでなく大人たちもいつもと違う生活と先の見えない不安から体の調子を崩している方がいるようです。「日本国民が一丸となって」みたいな言葉を何度も耳にしましたが、文字通り一丸となってこの状況を乗り切りたいものです。岡山県は他の都道府県と比べて、現在は感染者が少ないですが、いつ感染が拡大してもおかしくない状況に変わりはありません。お互い三密を避け、手洗い、うがいをしっかりと、感染から身を守りましょう。

院長 池上 誠

噛み合わせのお話⑧⑦～噛み合わせとコロナウイルス③～

今回もウイルス対策についてお話しますね。先月までは、噛み合わせを整えて体のバランスを整えましょう、唾液をしっかりと出しましょうというお話でしたが、今回は歯科医としての立場から感染防止のお話をします。私たち歯科医は普段からマスクと手袋をして治療を行っています。それは歯周病などの病原菌を歯科医がもらったり、別の患者さんにうつしてしまったりするといけなからです。ただコロナ騒動の中、歯周病が原因の誤嚥性肺炎の患者さんとコロナが原因の肺炎の患者さんの区別をどう付けたいのか、歯科医としては悩ましいところです。ただ、歯科医の日ごろからの感染予防のおかげか、歯科医を通じての新型コロナウイルス感染患者の報告はまだありません。マスク、手袋の装着が有効なのだと思います。海外では、スーパーの店員が手袋をしているというのも耳にします。一人一人が、できる方法で感染拡大防止に努めて欲しいです。

来院された方へのお願い

発熱・咳・息切れ・強い倦怠感などの症状のある方は受付にて、その旨をお申し出ください。

お口の健康状態に深刻な問題の無い方には

順次予約の延期をご案内しております。

当分の間、ご迷惑をおかけしますが
何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

〒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