

～いけがみ歯科は、頑張るあなたを応援しています～



今だからこそ

ウイルス対策③

息の吸い方で

ウイルス感染を減らそう!

最近、ほとんどの方が外出する時はマスクをしますよね。マスクの中で、お口をぽかんと開けて口呼吸している方が実は多いんです。この口呼吸を鼻呼吸に変えることでウイルスの感染予防効果が期待できると言われています。

～鼻呼吸のメリット～

①フィルター作用

鼻から吸った空気は、まず鼻毛や鼻の粘膜でウイルス量を軽減されます。そして上顎洞という空洞を通過する際に洞内の腺毛上皮と分泌液によってウイルスを更にブロックしてくれます。

②加湿・加温作用

鼻から吸った空気は上顎洞という空洞内で加湿と加温によってウイルスの生存力が弱まります。

ウイルスの数をできるだけ減らして、肺に空気を入れることが、とても大切なんです♪

歯っぴ～通信

令和2年7月号 Vol.150

大雨対策とコロナ対策の準備!

こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。7月になりました。岡山市内の田んぼも田植えが終わり、空が映るきれいな田んぼの中をツバメが飛び交う季節になりましたね。皆さん、元気でお過ごしですか。さて、7月になると、どうしても2年前の「西日本豪雨」のことが頭をよぎります。この文章を書いているのが、梅雨の真っただ中なので余計にそう思うのかもしれませんが。岡山県内でも多くの被害が出て、特に倉敷市の真備地区では、その爪あとが今でも残っているような状況です。ただでさえ、大雨に対する備えをしないとイケない時期なのですが、今年はそれに加えてコロナウイルスに対する予防もしないとイケません。もしも西日本豪雨のときのような災害が起こってしまったら、安全な避難ってどんなものだろうか?と考えてしまいます。近隣の小学校の体育館で共同生活をすることで、感染のクラスターができてしまうのではないだろうか心配してしまいます。携帯できる消毒スプレーや数日分のマスクを非常用袋の中に入れておかないとイケません。また、岡山市街地が真備のように水に飲み込まれてしまったら…と思って岡山市のホームページに掲載されている洪水時のハザードマップを見てみると西川の西側が浸水しやすく、医院のある東側は浸水しにくいということも分かりました。ともあれ「備えあれば患いなし」なので、大雨シーズンに備えて、できることを少しでもしておきたいものですね。

院長 池上 誠

噛み合わせのお話89～噛み合わせと新しい生活様式～

今回も少しコロナウイルスに関係したお話を噛み合わせの観点からします。新しい生活様式ということで多くの方がマスクを着用した日常が始まっていると思います。このスペースですとお伝えしているのは、噛み合わせを整えることで体のバランスが整いますよ、ということです。その切り口からいうと、マスクの着用でバランスを崩している人がいるのでは?と思ってしまいます。マスクのゴムが少しでもきついと、耳が前へ引っ張られる感じになりますよね。そのことで、顎が後ろに引っ張られたり、無意識の食いしばりが起きたり、頭痛や肩こり、歯の痛みとして表れている人もいます。改善策としては①口を大きく開けたり、ぎゅっとすぼめたりするストレッチ②口元からこめかみへ向けてなでるようにマッサージ③顎を左右に揺らす動きをさせるなどが考えられます。感染予防もしながら、時々マスクを外して、筋肉の緊張をとる!これがとても大事なんです。

安心してご来院ください!～院内感染予防について～

歯科での感染リスクについて、様々な報道がなされておりますが、飛沫や出血がある歯科では、コロナウイルスが問題になる以前から、全ての治療において万全の感染症対策を行っていました。現状では、「**歯科だから感染率が高い**」という**明確なデータはございません**。「三密」を避ける対策も十分にとっておりますので、どうぞ安心してご来院ください。

【当院は厚生労働省で定められた院内感染防止策の施設基準をクリアしています】

〒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