

ひとりごと” 今月は歯科衛生士 堀井 です

ひとりごと

今月は 歯科衛生士 堀井 です

ルイボスティー

～ 疲れが取れる不思議なお茶～

最近 私が毎日飲んでいる お茶についてご紹介します



☀️ ルイボスティーって ???

南アフリカのある一帯が原産。ノンカフェインのハーブティー。
妊婦さんや 美容効果で 女性に人気のお茶です。

☀️ 効果、効能って ???

- ダイエット効果
- 安眠効果
- 美肌効果
- 二日酔い軽減
- リラックス効果
- 貧血・花粉症 ... etc



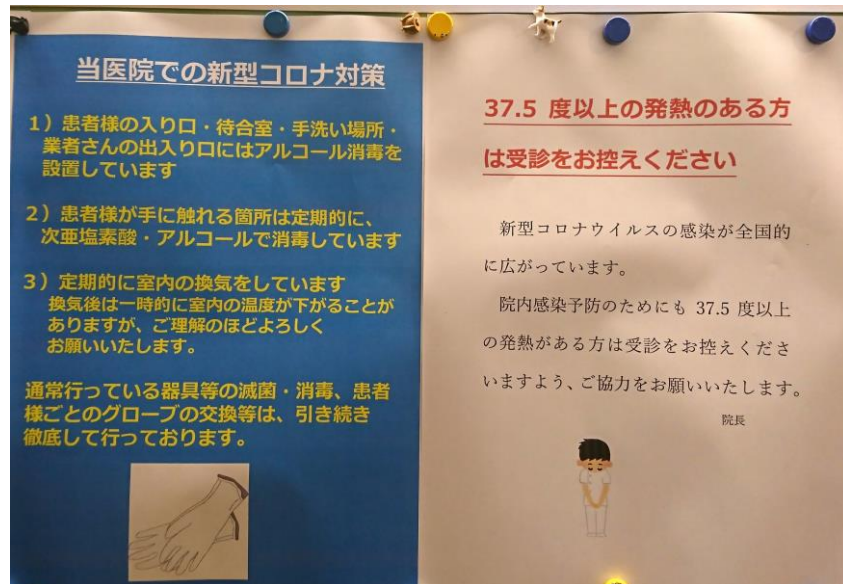
☀️ おすすめの飲み方は ???

煮出して飲む方が香り、成分をしっかりと出すことができますが、
ティーバッグがスーパーなどで手に入れやすく手軽に楽しめますよ!!

新型コロナ院内感染対策

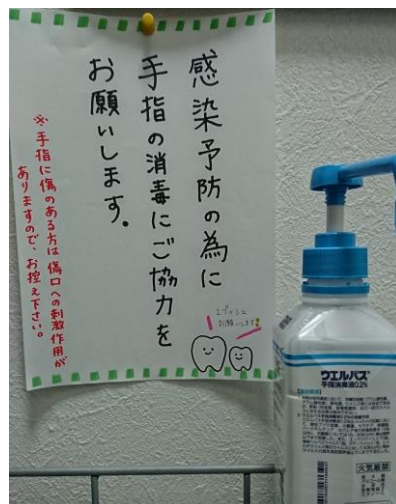
新型コロナ、蔓延させないためには院内感染対策も重要です。

昨日の院内ミーティングで、院内感染対策についてスタッフと再度確認しました。



杉岡医院では、患者様ごとのグローブの交換や、切削器具の患者様ごとの滅菌、飛沫を吸い取るための口腔外バキュームの使用等、院内感染予防には従来から取り組んでいます。

今回はそれに加え、接触感染を避けるために、アルコールや次亜塩素酸による消毒、そして発熱のある方の対処等再度院内で共有しました。



又新型コロナに対する予防法などを、患者様に伝えるための資料も用意しました

ウイルスは口の流れの汚れで増殖することがわかっています。新型コロナウイルス予防にも普段の口腔ケアや、定期的なメンテナンスが大切です。

今後もより安全・安心に診療を受けていただくため、スタッフ一同取り組んでいきます。



新型コロナ予防に大切なのは、〇〇と〇〇

新型コロナウイルス、市中感染の段階に入ってきたようです。どこまで広がるのか心配ですね。WHO も緊急事態宣言を出しました。

医院の近所のスーパー、ドラッグストアでも、アルコールジェルなどが欠品しているようです。

SNS が発達した現在、デマを含め色々な情報が氾濫しているようです。

それでは新型コロナウイルスの予防はどうすればいいのか？

首相官邸サイトによるとコロナウイルス対策に大切なのは次の 3 つだそうです。

1) 手洗い

外出からの帰宅時、食事前などにこまめに石鹸で手洗いすることが大切です。

ただし石鹸は細菌は消毒できますが、ウイルスは死滅できません。

可能であれば、アルコール消毒が効果があります。

2) 普段の健康管理

新型コロナウイルスで亡くなっている方はほとんどが免疫力の落ちている高齢者や持病のある方です。十分な睡眠とバランスの良い食事をとって、免疫力を高めることが大切です。

3) 適度な湿度を保つ

部屋が乾燥するとウイルスが繁殖しやすくなります。又のどの粘膜の防御機能も低下します。加湿器などで適度な湿度を保つことが大切です。

* マスクの効果は？(首相官邸サイトを参考)

咳やくしゃみをしている方は、飛沫による感染を防ぐためにもマスクは有効です。それでは健康な方は予防用にマスクは必要なのでしょうか？

よほど混みあった場所でない限り、マスクの予防効果は認められていません。

通常のマスクの目の大きさがトンネルだとしたら、ウイルスの大きさはどのくらいだと思いますか？

ウイルスは蟻くらいの大きさです。つまりウイルスにしたら、マスクの目なんて容易に通過できるのです。

それよりも人込みの多い場所をなるべく避け、手洗いをしっかりすることの方が大切です。

マスクについては、厚労省が出しているポスターがわかりやすいです。

新型コロナウイルス感染症対策

現在、予防用にマスクを買われている方が多いですが、感染症の拡大の効果的な予防には、**風邪や感染症の疑いがある人たちに使ってもらうことが何より重要です。**

#マスクの使い方考えよう #新型コロナウイルス対策

1 マスクは買い占めなくても大丈夫
風邪や感染症の疑いのある人にマスクを届けるために、必要な分だけ買うようにしましょう。

2 使い捨てマスクがないときは代用品を使おう
ガーゼマスクや、タオルなど口を塞げるものでも飛沫(くしゃみなどの飛び散り)を防ぐ効果があります。

3 こまめな手洗いなどの基本も大事
帰宅時や、料理・食事の前など、口や鼻に触れる前に、こまめに手洗いなどをしましょう。

マスク不足を解消するために官民連携して
毎週**1億枚**以上のマスクを消費者のみなさまにお届けします。

このあたりの情報は、SNS やマスコミで毎日のように発信されているので、ご存じの方も多いと思います！

しかし、ものすごく大切だけど誰でも簡単にできる、お得な予防法があるんです！それは、、、、、

「**歯磨き**」と「**鼻から呼吸すること**」です。

「また歯医者が歯磨きの話か！」

「鼻から呼吸して感染しないなら苦労せんわ！」

確かにそう思われるでしょうね。もったもです。

実は意外と知られてませんがこの二つ、ウイルスに感染しないためにはすごく重要なんです。

* 歯磨きして新型コロナ予防！

お口の細菌が多いと、インフルエンザウイルスがお口の中の粘膜に侵入しやすくなり、インフルエンザにかかりやすくなります。新型コロナウイルスも同様に考えられます。いつもやっている歯磨きを少し気をつけて、お口の中を清潔にするとウイルスも撃退できますよ！

* 鼻から呼吸して新型コロナ予防

鼻は天然のマスクと言われています。

鼻から呼吸をすることによって

- 1) 粘膜に生えている線毛によりウイルスなどを外に出してくれる
- 2) 鼻の毛細血管によって、ウイルスのに入った空気を温めてくれる
- 3) 鼻の湿気によって、ウイルスのに入った空気を加湿してくれる

などなど素晴らしい効果があります。

ご存知のように、ウイルスは温かい温度と湿度に弱いです。インフルエンザ対策で、暖房で温めたり、加湿器をつけたりしますね。

鼻から呼吸するだけで、ウイルスがダイレクトに体の中に入るのを防いでくれます。

私も人混みの中に行かざるをえないときは、鼻呼吸を意識してますよ！

いろいろ書きましたが、基本は通常のインフルエンザ対策と同じです。異常に神経質になる必要はありませんし、自分は大丈夫だ、と過信するのもよくありません。

正しい情報を手に入れて「正しく恐れる」ことが大切ですね。

恵方巻をまるかぶり

2/3 節分ですね！という事で、杉岡歯科医院では毎年、恵方巻をスタッフ皆でまるかぶりします。



今年はいつもお世話になっている地元のコンビニと家内の同級生のお店でも購入しました。

前歯でかぶりつくことで顎骨の発育にもなりますよ!(^^)!

食の大切さ伝わったかな？

～小学校新入生説明会でお話ししました～

2/10(月)校医をしている遷喬小学校で、新入生説明会の時間をお借りして、食育の講演をしました。



新入生説明会は、ほとんどの保護者の方が参加されるので、食育の啓発活動をするには貴重な機会です。数年前から毎年講演をさせていただいています。

噛むことの大切さ、そしてスポーツドリンクの砂糖量についてお話ししました。

皆さん熱心に聴いてくれて、食の環境を見直すきっかけになってくれれば嬉しいです

患者様の疑問に答えて

Q: 小児のフロスは必要ですか？

A: フロスによってむし歯予防になることは証明されていませんが、歯肉炎の予防にはなります。小児の場合は無理のない範囲で使用するにとどめてもいいと思います。フッ素入りの歯磨剤でブラッシングをすることでむし歯予防効果はあります。

