



0566-21-0211

こんにちは。京極歯科院長の久田和明（ひさだかずあき）です。

今回の60号では【新しい生活様式】について考えます。

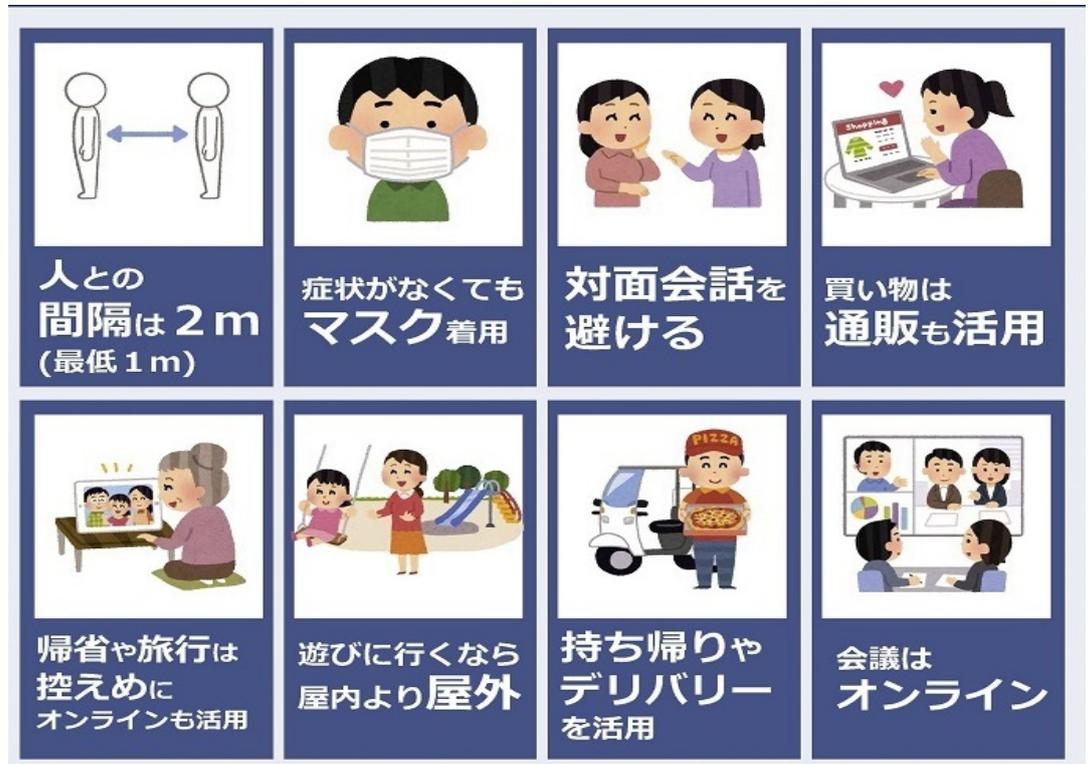
## 「新しい生活様式」で実践するお口の健康づくり

新型コロナウイルス(COVID-19)感染防止のため、当院でも患者様にご協力いただき、来院時の石鹸での手洗い、アルコールによる手指消毒を徹底しております。

国が提唱する「新しい生活様式」とは・・・



医院のお花



歯科医院としてお伝えしたいのは、

- 1) 歯垢(プラーク)の中の細菌が産出する、タンパク質分解酵素(プロチアーゼ・イノランターゼ)が、ウイルスを粘膜細胞に侵入しやすくしてしまうため、**歯磨きで歯垢を取り除くことが重要!**
- 2) ウイルスに負けない体力づくりのためにしっかり栄養を取り、**よく噛んで**副交感神経を刺激し、白血球中のリンパ球の働きを良くすることで、免疫力アップにつながります。



ウイルス感染に注意し、健康を維持していくことが重要です。

「動かない」生活で心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことにならないよう、日頃からの運動が大切です。



- 低栄養を予防し、免疫力を低下させないため、3食欠かさず栄養バランスの良い食事を摂り、規則正しい生活を！
- 食事はしっかり噛んで食べる。(ひと口30回程度)  
お口周りの筋力を保つため、顔や舌の体操を取り入れましょう。
- 毎食後・就寝前などこまめに歯磨きをした方が、一度の歯磨きでよごれを楽に落とせます。
- 孤独を防ぎ、心身の健康を保つため、人との交流や助け合いが大切です。  
家族や友人と電話で話したり、手紙、メール、SNS を活用し交流。

**※困った時、助けを呼べる相手を考えておく**

新しい生活様式を取り入れて、心身ともに健康にお過ごしください。

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・は休診です。祝は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約  を検索してください。(24時間対応)

HP…<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>

義歯もメンテナンスが必要です。

歯ぐきの状態に合わせて、咬み合わせやバネを調整して、義歯を使用するようにしましょう。

メンテナンスの方は

1~2年に一度、  
歯周病継続管理の方は

6ヶ月に一度、  
レントゲン診査をお勧めします。

久田和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ