



お口の中を清潔にして感染症対策!

細菌による重症化リスクとは?

感染症で怖いのが重症化することです。新型コロナウイルスなどによる**ウイルス性肺炎**に、お口の中の細菌による**細菌性肺炎**が加わることで更にリスクが上がると言われています。

新型コロナウイルスなどによる
ウイルス性肺炎



お口の中の細菌による
細菌性肺炎

ダブルパンチで重症化のリスクUP!

リスクを下げるためには?



セルフケア

ご自身で行うセルフケアは歯磨きが一般的に知られていますが、舌磨きをプラスすることでより細菌を拭い取ることができます。

入れ歯の手入れ



歯磨き



舌磨き



舌磨きのポイント

- ・清潔で柔らかいタオルを使用する
- ・舌の奥から2~3回拭き取る
- ・歯ブラシは使わない

VOICE

セルフケアだけでは汚れは取りきれません。
定期的なプロケアも重要です!

KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2021
2

まだまだ厳しい寒さの日が続きます。暖かな春が待ち遠しく、平穏な日常が早く戻って来てほしいですね。引き続き、ウィルスに負けない免疫力を上げる生活を意識して過ごしましょう。

おすすめポイント

- 1 バランスの良い食事を心がけましょう。朝食はきちんと食べましょう。
- 2 お腹回りを冷やさないようにして、腸内環境を整えましょう。
- 3 マスクを着用。今は常識ですね。
- 4 手洗い消毒、うがいをしっかり行いましょう。手指消毒液やジェルは持ち歩くようにしてください。
- 5 寝る前は体を冷やさない。湯船にしっかり浸かり、体を温めて質の良い睡眠をとりましょう。
- 6 適度な運動を心がけてください。日中に運動を行なわないと夜に眠れなくなってしまうです。
- 7 加湿器を活用しましょう。部屋の湿度を50%~60%位になるように設定して乾燥を防いでください。

簡単な事ばかりだと思しますので、今一度生活習慣を見直してウィルスやインフルエンザに負けない体を作っていきましょう。当院では、免疫力を高めるためのマルチビタミン・ミネラルや腸内環境を整えるためのサプリメントをご用意しております。お気軽にご相談ください。

最近患者様からの「1週間前から痛い」や「1週間位前に何かがとれた」等のお電話を受ける事が多くなりました。1週間も我慢せず、直ぐにお電話をお願い致します。痛みに耐えて、耐えきれずお電話を頂いても直ぐに拝見する事ができない事が多々あります。『何かありましたら、直ぐに御電話下さい。』どうぞ宜しくお願い致します。(な)

毎月保険証の提示にご協力頂きありがとうございます。
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。



☎ 03-5699-8888

〒125-0041

葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

インターネット予約確認サービス >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp>

E-Mail >> dental@wahaha.gr.jp