

maki-dental news

2015年2月号 No. 145

昨年12月号を書いたばかりなんです、まき歯科キッズ(スタッフの子どもたち)も幼稚園や小学校でインフルエンザをもらってきておまして、今月はピンチヒッターでまきなおみが担当します。近隣の小学校や幼稚園も学級閉鎖がすごい！と今日も聞きました。ということで、風邪やインフルエンザ対策のお話をしたいと思います。

本題の前に！私の頼もしい相棒の、受付 仲原さんが1月21日から産休に入りました。出産は2月のはじめの予定なので、ほんとに出産間近までがんばってくれてありがたかったです。元気な赤ちゃんが生まれてくるのがとても楽しみです。また報告しますね！みんなで激励会もしましたー。特別に北京ダック作ってもらいました



よ！イケメンの仲原ダンナも参加してくれました。この会は、仲原さんの激励会の他にも、実習生の国試のがんばれ会や、新しく入った歯科衛生士 池田さんの歓迎会も兼ねた会でした。ということで、池田さんの紹介です！



歯科衛生士 池田 洋子(いけだ ようこ) みなさん、はじめまして。1月よりまき歯科クリニックで勤務させていただくことになりました池田洋子です。まだまだ未熟者ですが、みなさまを笑顔で迎え、気持ちに寄り添うことのできるように日々心がけていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

〒700-0975 岡山市北区今3-1-35 まき歯科クリニック

TEL 086-243-1006 FAX 086-243-1106

HP: <http://www.maki-dental.jp>

Mail: makishika@do5.enjoy.ne.jp

まき歯科ブログはこちら↓ よろしくね。

<http://blog.livedoor.jp/makishika/>



風邪やインフルエンザにかからないために！！

まずは、復習のような感じですね。

1. EO水でうがいをする

EO水は、塩水を電気分解した電解酸性機能水。まき歯科でも、診療台に座った時にうがいで使っていたいただいています。歯周病や虫歯予防に効果のあるお水ですが、殺菌力が高いので、がらがらうがいで風邪やインフルエンザ予防にもとても効果的です。今年はとりわけ、風邪予防で買いに来られる方が多いように思います。

2. あいうべ体操をして免疫力をUPする

「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と口の周りの筋肉をしっかりと動かします。1日30回が目標です。このあいうべ体操の目的は、口呼吸を鼻呼吸にかえていくこと、舌の位置を正しい位置に改善してあげることで、これにより様々な病気は未然に防ぐことができるといわれています。口呼吸だと風邪やインフルエンザの菌も、ダイレクトに体の中に入ってきますよー。

3. 抗菌、抗ウイルス作用の高いアロマオイルで予防する

ティートゥリー、ユーカリラディアタ、ラヴィンツァラなどがオススメです。ただこれらはとても草の香りが強いので、柑橘系やラベンダーなど、お好きな香りをブレンドしてあげるといいですね。ディフューザー(芳香ポット)やスプレーなどで香りを楽しみつつ、予防効果も。

風邪のひきはじめには、胸やのどあたりにブレンドオイルやジェルを塗るのも効果的です。

ただし、乳幼児や妊婦さん、アレルギーをお持ちの方などには控えた方がよいものなどもありますので、注意してください。また、品質の確かな無農薬のものを使うことをおすすめします。

私、アロマアドバイザーの資格を持っていますので、興味があればお尋ねください。まき歯科でも風邪予防スプレーをたえずシュッシュしていますよ。これは、どなたでも使えるオイルを調合していますのでご安心ください。

2月5日・19日・26日(木)は休診です。

2月12日(木)は午前中のみ診療します。

MAKI DENTAL CLINIC