

maki-dental news

2020年3月号 No.202

いろいろな意味で、春が待ち遠しいですね。

クリニックでは、さまざまな機能水を活用しており、来院の皆様にも使用方法などをおすすめしている昨今です。

今月は、受付、牧直美が担当します。

コロナウイルス対策について、また違った視点で有益なんじゃないかなと思う記事を見つけたので、シェアしたいと思います。

アメリカでもインフルエンザB型が大流行していますね。新型コロナウイルスだけが問題なのではなく、ウイルス全般に対する対策を講じる必要があります。身近なものを使って簡単にできるウイルス対策を提案させていただきます。

<家庭でできるウイルス対策>

ウイルスの特徴は、プラスイオンの多い環境で活性化し、マイナスイオンの多い環境では電氣的に中性化して死滅することです。

ですから、電磁波を発する電気機器の使用頻度を減らし、時々マイナスイオンの多い自然の木々の中で過ごすとういでしょう。

豚インフルエンザが流行った時に、シャープのマイナスイオン発生器が大ヒットしましたが、部屋の中を加湿すれば、同じ効果が得られます。

やかんや鍋から発する水蒸気にマイナスイオンが大量に含まれるからです。料理も煮物や蒸し物を増やすと体内にマイナスイオンが入り酸化還元力が高まって免疫力が上がります。

3月より学校休校のため、予約が取りづらくなったり、変更をお願いする場合があります。ご了承ください。

3月5日・12日・26日(木)は休診です。

3月19日(木)は午前中のみ診療します。

3月9日(月)と10日(火)の午後も都合により休診します。宜しくお願いいたします。

発酵食品全般も、マイナスイオン(マイナスエレクトロン)が豊富に含まれるので、みそ汁や漬物、納豆、甘酒、塩麴といった食べ物を増やすことで、ウイルスへの抵抗力が増します。

ウイルスが好きな食べ物は、白砂糖と卵、乳製品、お肉です。市販のケーキやアイスクリーム、チョコレート、菓子パン、焼き肉といった食べ物は、感染症が収束するまでは、あまり食べないほうがよいでしょう。

ウイルスの嫌いな食べ物は、塩気と酸です。クエン酸などの強力な酸と塩気を併せ持つ梅干しに敵うウイルスはいません。

梅酢も強力な殺菌剤になります。

20種類以上のアミノ酸と塩気のある醤油も同様です。

三年番茶のカテキン(渋み成分)にも抗ウイルス作用があることが分かっています。

太陽の紫外線には強力な殺菌、抗菌作用があります。冬場は太陽紫外線量が減るので、有害細菌やウイルスが繁殖しやすく、梅雨時に食中毒菌がはびこりやすいのも、理由は同じです。

日本人は、紫外線が減少する冬場と梅雨時には、天日干しの乾物で紫外線を補ってきました。

ですから、切干大根や高野豆腐、干しシイタケ、かんぴょう、干しわかめ、海苔といったものを食べておけば、免疫力が上がります。

他にもありますが、紙面の都合上このあたりで。

さまざまなネガティブ報道に踊らされず、うれしい、楽しい、幸せ！という気持ちで過ごすことも大切なことですね。

参考記事：食の効用ABC(岡部賢二)

このYouTube動画も、おもしろいですよー！

<https://youtu.be/Lc8hhQ3SeL8>



医療法人SHT

まき歯科・矯正歯科クリニック

Smile Health Thanks



〒700-0975 岡山市北区今3-1-35

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/>