

maki-dental news

2020年4月号 No.203

こんにちは。
4月号は歯科医師川上が担当させていただきます。



いまだ 収束の兆しが見られない新型コロナウイルス。一日も早い収束を願いながら、私の大好きな「ピンチはチャンス」という言葉を胸に 日々を丁寧に過ごしていきたいです。

今回は西日本新聞で見つけた記事を紹介させていただきます。

「鼻呼吸は天然のマスク」

鼻呼吸が行われると 乾いた冷たい空気は鼻の中の毛細血管によって喉の奥では体温近くまで温度が上昇し 湿度も80~85%になるため 湿度に弱いウイルスの生存率は下がります。また 副鼻腔では殺菌作用などがある一酸化窒素が作り出されます。ですが、口呼吸ではそうした鼻が持つ防御機能が発揮されず ウイルスの侵入が容易になってしまいます。

とはいえ 鼻呼吸が苦手な人もいますし マスクを着けた息苦しきでマスクの下で口をあけている人もいます。そこで 当院でもおススメしている「あいうべ体操」を1日30セットやれば舌の筋肉が鍛えられ自然と鼻で呼吸出来るようになります。



4月2日・9日・16日・23日・30日（木）は休診です。
よろしくお願いいたします。

新型コロナウイルスの特徴はまだわからないことが多いですが、日本感染症学会は現時点で仮に感染してもその多くは軽度~中等度の上気道(鼻から喉頭まで)の感染症で終わるとみて「このような感染症に対してインフルエンザに準じた対応になる」との見解を示しています。

ということは、風邪やインフルエンザの予防にもなる鼻呼吸こそ天然のマスクと言えそうですね！

口を病の入り口にしないように誰でもいつでもできる予防法で免疫力を保っていきましょう。



最後に4月から当院のスタッフの一員となった重松さんをご紹介します。



はじめまして。4月から受付でお世話になることになりました。重松 美瑞季(しげまつ みずき)です。歯科の事はまだまだわかりませんが、少しでも早く皆さんのお力になれるよう努めます。

好きなことは映画観賞や読書なのでおススメがあれば教えてください！ よろしくお願ひします。



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。

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