

2021年月5月号 No.216

こんにちは。今月は歯科衛生士の光永が担当です。
まだまだ新型コロナウィルスの終息は見えませんが、新型コロナウィルスについては日々様々な研究がされ、**口の中にばい菌が多い人ほど重症化しやすい**ことがわかってきています。
やはり普段からしっかりケアをしてお口の中を綺麗にしておくことが重要になりますね。
新型コロナウイルス対策として頻繁にうがいをされるようになった方も多いと思うのですが、実は**新型コロナウイルスは歯ぐきや舌などの細胞からも体内に侵入する**ため、喉のうがい(ガラガラうがい)だけではダメなんです。

そこで今月は**“7秒うがい”**をご紹介します。

“7秒うがい”は歯学博士の照山裕子先生が考案されました。たった7秒で？と思われるかもしれませんが、うがいは長くやれば良いというものではなく、**強さが大切**なのだそう。口の中で激しい水流をつくらないと、歯ぐきや歯の隙間、のどの奥のばい菌やウイルスは洗い流せません。逆にいえば、「強さ」さえ意識してやれば、短時間でもしっかり効果のあるうがいができるということです。小さなお子さんからお年寄りまで、気軽にできるかと思しますので、ぜひやってみてください。

治療の合間にして頂くうがいも、薬剤や削りカスを洗い流すためにしっかりブクブクうがいをしてくださいね！



5月1日(土)～6日(木)はGW休み
13日・20日・27日(木)は休診です。
よろしくお願ひ致します。

【7秒うがいのやり方】

1:水を口に含む

水の量は30mlくらい。「ちょっと少ないかな」くらいがちょうどいい。水の量が多いと、口の中で水流がつかれなくなる

2:7秒間、全力でブクブクうがい！

「ブクブク」としっかり音が出るように。口の奥から唇に向かって水を押し当てる。目標は7秒間で10往復。

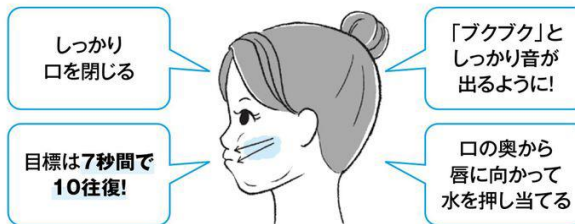
3:水を吐き出して、また水を口に含む

口の中のばい菌が水に混じっているから、そのままゴロゴロうがいをしてはダメ！

4:天井を見ながら、7秒間ガラガラうがい

「ガラガラ」としっかり音が出るように。むせない程度に喉の奥まで水を入れる

7秒間、全力でブクブクうがい！

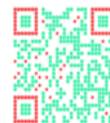


👉口がつかれたなら、しっかりできている証!

当院では、EO水(電解酸性機能水)、次亜塩素酸水などの機能水をおすすめしています！



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↓ よろしくね。

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