



『 過去から学び、今日のために生き、未来に希望を持たなければならない。』

住所 札幌市中央区宮ヶ丘1丁目2-1 電話 011-631-0010

<http://www.jingumae-dc.jp>



あれよあれよと今年も半分が過ぎようとしています。ようやく北海道の緊急事態宣言も解除となり社会活動も徐々に再開されてきていますが、まだまだ予断を許さない状況が続きます。私たちが神宮前歯科クリニックもさらに感染予防対策を徹底し、皆様の健口を守るために取組んでいきます。

歯科治療において飛沫でのエアロゾルが危険という報道も一部でされていますが、今のところ日本では、歯科治療を通じてのコロナ感染は一例も報告がありません。これは、日頃からすべての人が感染しているかもしれないという考え方の「スタンダードプリコーション」を実践しているからかもしれません。日頃からマスクを常にして、手袋を頻繁に交換し、1日に百回近く手洗いをしています。そして清潔域、不潔域の区別をしっかりと行うことで、人から人への交差感染を予防しています。私は、コロナの流行からは、車の乗り降りや、コンビニエンスストアに立ち寄ればアルコールで除菌し、帰宅したらそのまま浴室へ向かう生活を毎日しています。目に見えないものとの闘いですから、いつも「うつらないように」「うつさないように」心掛けています。実際には見えないものですが、そこにウイルスがいるかと思っただけで行動していません。それが基本です。皆さんも正しく恐れ、正しく防御するようにしましょう。

新型コロナウイルスに感染した患者さんを一月から受け入れている東京都保健医療公社荏原病院の歯科衛生士さんが作成したコロナウイルス対策ハンドブックをコピーさせて頂きました。もし宜しければ受付にありますので、ご一読ください。消毒方法やマスクの付け方、歯の磨き方や舌ケアのポイントなどが書かれていて、非常に参考になります。

○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは。歯科衛生士の山内です。新型コロナウイルス、札幌は第2波が長引きましたね。自由に動けずストレスが溜まりがちですが、皆さんはどのようにお過ごしですか？私はこの自粛期間を利用して、車の運転の練習をしています！

苦手意識があり、ほとんどペーパードライバーだったのですが、徐々に慣れてきて、今ではドライブが良いストレス発散になっています(^)。

好きな音楽を聴きながらのドライブは、すごく気分転換になり楽しいです。

皆さんのストレス発散方法もぜひ教えてください♪



◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◇

こんにちは。歯科衛生士の藤井です。今月、6月4日は6(む)4(し)と読めることから虫歯予防デーと呼ばれています。そして6月4日から6月10日は歯とお口の健康週間です。

虫歯の予防で大切なのは、「虫歯菌を減らすこと」「その活動を抑えること」「歯を丈夫に保つこと」です。虫歯菌の塊であるプラークをしっかりと落とすための正しい歯磨きやバランスの良い食生活、身体の免疫力を高めることが効果的です。

フッ素配合の歯磨き粉や、唾液の分泌を促すためにガムを噛むなど普段の生活の中でも虫歯予防を意識できるといいですね。自粛期間があけて、状況が落ち着いたら定期的な検診を受けることをオススメします。



今月の言葉

私たちは、過去から学び、今日のために生き、未来に希望を持たなければならない。

アルベルト・アインシュタイン