



— 『みんな自分だけが悩んでると錯覚して、他の人は悩んでないように見えてしまう。』 —

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>

まだまだ残暑厳しい日々が続いていますが、あと数日もするとあつとという間に秋になってしまふ事でしょう。北海道の夏は短いですが、慣れない暑さに毎年堪えますね。今年はさらにマスク着用で厳しい夏となりました。ところで新型コロナウイルスは、全く油断を許さない状況です。今後秋に向け、さらに注意が必要ですね。お互い気を付けましょう。最近、感染予防の方法についても、様々な見解が出てきています。不織布マスク、ガーゼマスク、ポリエステルマスクによる飛沫量の違いや、それぞれの状況に応じたソーシャルディスタンスの取り方など、上手くコロナウイルスを避けるための試みが報告されてきています。でも、大事なことは感染症対策の原点を決して忘れない事です。手洗い、消毒はこまめにした方がいいでしょう。外出するよりはほしくない方がいいでしょう。マスクもフィルター効果が高いものの方がいいでしょう。当たり前ですが、お店の入り口にアルコールが置いてありますよね。入るときは使うけど出るときには使わない事ありませんか？ついつい忘れてしまうことありますよね。外出にしても自分でここまでつてルールを決めることです。状況に応じてマスクも変えることです。ちなみに私はサ不織布マスクしか使いません。あるところでは、グローブをして予防している方がいますが、これもその都度履き替えるか、手指同様にその都度アルコール消毒しなければ意味がありません。もし、グローブにウイルスが付着していたら、媒介してしまう事になります。医療では、患者さんごとにグローブを履き替えますし、穴が開くことも良くありますので、2重にして使用することもあります。それと同様です。見えないウイルスを排除するには徹底しなければ防げません。もう一度皆さんの感染予防法を再考してみたいかがでしょうか？

スタッフ情報

こんにちは。歯科衛生士の浅尾です。暑い日が続いていましたがお盆明けからだんだん涼しくなってきましたね！お盆休みはゆっくりお休みできましたか？今年には海に行ったりビアガーデンなどの夏らしいことが出来ずに気がついたらもう9月ですね…。一年の半分が終わったと考えるととても早く感じますね。例年よりも家で過ごす時間が増えた分映画をみたり、本を読んだりのんびりしています！また運動不足にもなっているのでストレッチとかも最近初めてみました！みなさんはどのように過ごしていますか？

今月の言葉

『みんな自分だけが悩んでると錯覚して、他の人は悩んでないように見えてしまう。』

ファーストリテイリング会長 柳井 正 氏

今回、ファーストリテイリングから当院にマスクを寄贈いただきましたこと心より感謝申し上げます。

耳より情報

こんにちは。歯科衛生士の佐藤です。今回は「口腔乾燥症」についてお話したいと思います。口腔乾燥症とは、シェーグレン症候群や糖尿病などの疾病、薬による副作用、ストレスなど、様々な原因により唾液の分泌量は低下し、口の中が乾燥することをいいます。自覚症状としては、口が乾く、ネバネバする、口の中や舌が痛い、口臭などが挙げられます。唾液には、自浄作用、消化作用、抗菌作用、粘膜保護作用など口の中を守る様々な大切な役割があります。もし唾液の量が減少すると、口の中の衛生状態が不良になり、虫歯や歯周病、口腔カンジダ症(カビ)などが発生しやすくなります。対処療法としては、唾液腺のマッサージやお口の中の保湿ジェルの使用、パブロフの条件反射の応用(梅干を見たら唾液が出てくる)などがあります。もし何かありましたらスタッフにぜひ、お声をかけて下さい。

◀診療時間変更のお知らせ▶

9月26日(金) 10時～15時まで診療