

簡単料理



生でもおいしい
春の白菜♪

春白菜の海苔和え



材料	約3枚 適量
・白菜	小1
・のり	小1/2
☆ごま油	少々
☆醤油	少々
☆塩	少々
☆コショウ	少々

1. 白菜は千切りにして、塩少々を揉みこむ。
2. 白菜の水気を切り、ごま油、醤油、コショウ、ちぎったのりで和えて混ぜ合わせれば完成！

*春の白菜は瑞々しく甘みがあるので、キャベツと一緒に千切りにして冷しゃぶサラダ等、生で食べるのも美味しいですよ♪

※当院では現在、感染予防のため、ご来院された患者様及び業者様に**必ず手洗い**をお願いしております。ご理解とご協力をお願いいたします。

まもなくやってくる春、卒業や入学のシーズンですが、新型コロナウイルスの影響でイベント等の中止や延期が相次ぎ、少し寂しい春になりそうですね・・・。

ですが、健康や安全を第一に考え、危機感や覚悟を持って乗り越えていかなければいけない局面にきています。どうか、安心して過ごせる日々がもどりますよう、一人ひとりができる対策に取り組んでいきたいですね。

スタッフ一同

谷口歯科新聞

近づく春 厳戒態勢

No. 20

令和2年3・4月号

コラム
Vol. 13

マスク着用で虫歯のリスク!? その対策とは!?

新型コロナウイルスによる感染予防の為、全世界でマスクが不足しており、我々医療業界でもマスクが不足し始めており大変に深刻な事態であると言えます。

感染予防の為マスクを着用する機会が増えておりますが、**実はマスクを長く使用していると虫歯や歯周病を悪化させてしまうという懸念があるのです。**

なぜなら…、「呼吸法」が変わってしまう恐れがあるからです！

「鼻呼吸」から「口呼吸」へ…。

マスクは、フィルターですので長時間使用していると鼻からの呼吸が少し困難になってきます。そこで人は楽に呼吸がしやすい「口呼吸」に変えてしまう様になってしまいます。

すると、お口の乾燥が引き起こされ、唾液の殺菌効果が期待できなくなり、虫歯、歯周病菌の抑止力を失う事になります。勿論、口臭も引き起こされマスク内で自分の口臭が酷く感じるメカニズムが成立してしまいます。

マスクをしつつ「鼻呼吸」を保つポイントがあります。

そのポイントとは!? **“飴かガムをお食べ下さい!”**

「口呼吸」を抑制して「鼻呼吸」に矯正することができます。風邪をひいてしまうと鼻が完全に詰まっている時の食事って大変ですよね。

そう、人は口で食べながら「口呼吸」するのは苦手なんですね。

そういうことで、新型コロナウイルスからも虫歯、歯周病菌からも感染予防を心掛けましょう！



谷口歯科診療所 院長 谷口昭博

“マスク”正しく着けていますか？

マスクを着用する事が増えていると思いますが、その着け方正しいですか？

〈着用方法〉マスクの裏表を確認し、ノーズワイヤーを上にして2つ折りにした状態で鼻に当て、隙間が無いように鼻の形に合わせ、ブリーツを顎の下までしっかりと伸ばします。

〈外し方〉ゴム紐を持って顔からマスクを離します。

インフルエンザ、コロナウイルス、花粉症対策として正しく着用しましょう。

歯科衛生士 葛西

マスクの着用例



鼻とアゴにしっかりフィット