



沖歯科医院便り



発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/>

新型コロナウイルス感染対策

新型コロナウイルスの感染拡大により4月16日に北海道を含む全ての都道府県に緊急事態宣言が出されました。感染拡大防止のため不要不急の外出を控えるとともに、「密閉」「密集」「密接」と言われる「3密」を避ける事が重要です。

■新型コロナウイルスに感染しないようにするために

まずは、一般的な感染症対策や健康管理を心がけましょう。石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などを行い、できる限り混雑した場所を避けましょう。また、十分な睡眠をとることも重要です。

(1) 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

(2) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めるよう心がけましょう。

(3) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ちます。また定期的に窓を開けて外気を取り入れる換気をすることも大切です。

■ほかの人にうつさないために

<咳エチケット>

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い接触(互いに手を伸ばしたら届く距離でおよそ2mとされています)が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境はリスクが高いため、感染しやすい環境に行くことを避けて、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

美容と健康に
役立つ

お口周りのツボ&マッサージ

顔のむくみをスッキリさせるツボ「ちそう地倉」

暖かさが心地よい春。「つい寝過ぎてしまって、起きたら顔がむくんでいた…」というトラブルも発生しがちです。

そこで今回は、むくみに効くツボ「ちそう地倉」をご紹介します。



やり方



地倉は唇両端のすぐ横にあるツボです。ツボの位置にそれぞれ中指を当て、5秒間ほど軽く刺激をしたらゆっくりと力を抜きます。これを5回ほど繰り返しましょう。