



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/>

新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言は解除されましたが、まだまだ完全な封じ込めへの道りは遠く、日常を取り戻すには時間がかかりそうです。

当院では、緊急事態宣言中に診療時間の短縮や院内の感染防止対策をとったうえで一部縮小診療をしておりました。宣言解除後も、当面の間は下記の対応をとっておりますのでご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

- ・来院時の検温および手指消毒
- ・診療前の含嗽剤でのうがい
- ・診療前後の診療台周囲の清拭の徹底
- ・院内のこまめな換気、手すり等の清拭
- ・診療に際し必要に応じてスタッフがフェイスシールド等を着用

情勢により外出が難しい場合など、受診時期の延期等が必要な場合もあるかと思いますが、歯周病や虫歯の予防・進行抑制、更には新型コロナウイルスなどのウイルス感染予防には定期的な歯科受診が重要です。当院では定期的なケアの間隔を患者さんのお口の状況に合わせてご案内しています。お口の状況によっては治療の延期が病状の悪化に繋がる場合もありますので、受診の延期を検討される際は一度お電話等でご相談ください。また受診を延期される場合、延期の期間中に症状が悪化しないよう、歯磨きやホームケアを徹底して行い、十分な睡眠とバランスの良い食事を取るなど規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

美容と健康に
役立つ

お口周りのツボ&マッサージ

顔のゆるみを解消するエクササイズ



多忙な日が続くと、顔にも疲れが現れるものです。特に目の下や頬がゆるむと一気に老けた印象になってしまいます。そこで今回は、顔のゆるみを解消するエクササイズをご紹介します。

やり方

1



2



① 上下のくちびるを内側に巻き込みます。

② ①の状態のまま指先で目尻を押さえて持ち上げる。下まぶたを持ち上げるようにして目を閉じて3秒間キープしてください。

③ ②の状態のまま目を開けて鼻で深呼吸します。

①～③を5回繰り返してください。