

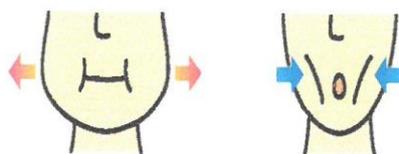
お口のトレーニングについて 長谷川洋子（衛生士主任）

- 新型コロナの流行から早くも2年半が経過しましたが、なかなか収束の目途が付きません。政府は気温の上昇に伴い、熱中症防止などを目的に、屋外でのマスク装着ルールを緩和することを発表しました。
- 2年以上マスク生活を送っていたため、まだ少し抵抗があるのか、脱マスクはあまり進んでいないようです。
- マスク生活を続けてきたことで、肌荒れ、表情筋の衰えによる顔のたるみ、ほうれい線が深くなったなどの症状が出ている方もおられます。マスクを外して外出するのが少し恥ずかしいという方も多いようです。
- 脱マスク生活に向けて、少しずつ表情筋のトレーニングを始めてみませんか？

頬と舌の体操

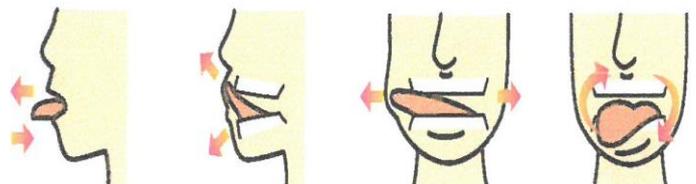
5 頬の体操

頬をふくらませたり、すぼめたり
しましょう。（アップアップ）



6 舌の運動

舌を前後や左右に動かしましょう。
舌の先で左右の頬の内側や唇の内側を2、3回押しましょう。
最後にグルリと頬と唇の内側を右回り・左回りに2周します。



実際にやってみたら、結構きつく疲れました…
自分のペースでゆっくりやってみましょう！

当院の器具滅菌について

石部 瞳（助手）

- 今年も酷暑になると言われ、夏真っ只中ですが、皆様体調はいかがでしょう？ 熱中症には十分お気を付けください。
- さて、昨今のコロナ禍で、よく耳にするようになった言葉に「消毒」「除菌」などがありますが、今回お話しするのはそれらの言葉とよく似た「滅菌」についてです。
- よく似たとは言いましたが、意味は大きく違います。
 - 「消毒」…病原性のある微生物を死滅・除去させて害のない程度にすること。
 - 「除菌」…菌を減らす効果のこと。
 - 「滅菌」…すべての微生物およびウイルスなどを死滅または除去すること。微生物の生存する確率が100万分の1以下になること。

当院では診療に使用するほとんどの器具を「オートクレーブ」という機械で「滅菌」しています。

「オートクレーブ」とは、内部を飽和蒸気によって高温高圧にできる機器のことでそれを用いて行う滅菌方法を高圧蒸気滅菌といいます。



★私たちは来院する皆様が安心して歯科治療を受けられるよう、「オートクレーブ」等を使用して器具一つ一つを洗浄・滅菌しておりますので、安心してご来院ください。

診療体制

		月	火	水	木	金	土
午 前	9時～	藤田	篠原	☐-テ-ソソ 勤務	藤田	篠原	藤田か 篠原
	11時～	篠原	藤田		篠原	藤田	
午 後	～17時30分	篠原	藤田	☐-テ-ソソ 勤務（※）	篠原	藤田	
	（往診）	（藤田）	（篠原）	※第1水曜 午後は休診	（藤田）	（篠原）	
延長診	～19時30分	篠原	藤田		篠原	藤田	

どんな方にも歯科受診を

経済的にお困りの方 ⇒ 自己負担が半額か無料になる**無料低額診療事業**を行っています
交通手段にお困りの方 ⇒ **無料送迎車**（車イス対応）を運行しています（予約制）
通院が困難な状態の方や入院・入所中の方 ⇒ **訪問診療**（往診）を行っています