

わは歯ニュース9月号！



9月に入ったとはいえまだまだ厳しい残暑が続いております。
暑さ寒さも彼岸までと申しますが、涼しい秋風を感じられる日が待ち遠しいです。
今年は新型コロナウイルス流行に伴い、行動範囲が狭まり遠出することもなく近場で楽しむ方が多いのではないのでしょうか？

“ヤナ”へ行ってきました。

岐阜の良さを感じられる「ヤナ」であゆ料理を食べてきました。皆さん考えることは同じようで、多くの人達の行列で30分くらい並んでようやくいただくことができました。



多くの人達で
“密”ヤナあ～～
でした。



うるか
あゆの塩辛

素揚げ

甘露煮



お刺身



田楽味
噌

雑炊



塩焼き

あゆ
フライ



鮎の上手な
食べ方



背ひれや胸ひれを頭の方に
引き抜き、尾ひれを切り離す



鮎の腹を下にして上から軽く押さえる。これにより骨と身がはなれる



頭を切ってしまうないように、頭のすぐ後ろの身と皮に切れ目を入れる
身を箸で押さえ、頭のすぐ後ろの骨を

手でつまみ、ゆっくり引き抜きます。



やったー！！骨が抜けました

担当 桑原

完食

はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大満79-2

☎ 058-394-4662

URL : <http://www.ham-dent.com/>

E-mail : info@ham-dent.com

診療時間 平日 9:30~13:00/14:30~18:00

土曜日 9:30~13:00/14:30~17:30

『新しい生活様式で』お口の健康づくり



① ウイルス感染から身を守る

密集回避 **密接回避** **密閉回避** **換気** **咳エチケット** **手洗い**

今年は新型コロナウイルス感染症が世界的に広がり、これから冬になり乾燥が進むとインフルエンザも含めたウイルス感染症流行が心配されます。

② マスク・手洗い・うがい・歯磨き

マスク……感染している人の咳やくしゃみなどの中に含まれたウイルスは、近くにいる人の口から体の中に入っていきます。「うつらない、うつさない」ために、マスクを着用しましょう。



手洗い……ウイルスが付いた手で目や鼻を触ったり、食事をすると、体の中にウイルスが入ってしまいます。石鹸を使い、こまめに丁寧に手を洗いましょう。



うがい……うがいはのどに付着したウイルスや菌を排出し、のどの防衛機能を高めます。周りに水が飛び散らないよう顔を洗面台に近づけ、そっと吐き出しましょう。



歯磨き……歯垢(フラーク)の中の細菌がウイルスの攻撃力をアップさせると言われています。歯磨きで歯垢(フラーク)を除去することでウイルスの活性を抑える効果も期待出来ます。



③ 職場・学校などで歯磨きをする際に気を付けたいこと

環境……「密」にならないよう時間をずらす。窓を開けるなど換気を心掛けましょう。

うがい……飛び散りを防ぐため、少量(100cc程度)の水で顔を洗面台に近づけうがいをしましょう。

歯みがき……歯みがき中のおしゃべりは慎みましょう。口を閉じてみがく。片方の手で口を覆うなど工夫しましょう。手鏡は歯みがきの確認もできますが、口元を覆い唾液が飛ばないように使うこともできます。うがいと飛沫しないよう歯みがき剤は使用料を制限するなどしましょう。

④ よく噛んで免疫力アップ

ウイルスに負けない身体づくりのためには、栄養も大切です。

そして同じ食事でも、よく噛んで食べることで副交感神経が刺激されます。副交感神経には白血球中のリンパ球をコントロールする役目があり、リンパ球の働きがよくなることで免疫力が高まります。バランスのよい食事を健康な歯や調整された入れ歯でよく噛んで食べ、丈夫な身体を作りましょう。