



わは歯ニュース

令和8年2月号

2月は節分、節分は季節の変わり目の立春の前日を指すことが多い

です。季節の変わり目は邪気が入りやすいと考えられていたため、「鬼は外、福は内」と唱えながら豆をまき、邪気を追い払いましょう。

他国にも邪気を追い払うという儀式はありますが、季節を分けるという考えを大切にしているのは日本だけのようです。今年の恵方巻の方角は**南南東**です。

太巻きを切らずに、一本丸ごと食べて良縁をつなぎましょう



また、この時期になると、岐阜市内には大きな鬼が登場します。一説に

よると、敗戦で沈む岐阜市民を元気づけたいという住職の想いで、竹や美濃和紙を使って作られているそうです。

皆さんも鬼を探してみてくださいね！



担当 桑原

～ はま歯科医院 ～

〒501-6224 羽島市正木町大浦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

休診日 日曜日 木曜日(祝祭日ある週診療あり) 祝祭日

「お口の健康は

全身の健康と結びついています！！」

お口の中は、外部からの病原菌が体内に入り込む最初の関門です。お口の健康、お口の中を清潔に保つ、口呼吸(お口の中が乾燥する)やめて、鼻呼吸をしましょう。お口の中が不潔だと細菌が増えて、その細菌が腸まで運ばれて、腸内細菌のバランスを乱し、全身の免疫力低下に繋がる可能性があります。お口のケアは全身の免疫力アップ、維持にも繋がります。また、インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスの感染対策への効果も期待されています。(ウイルスは高温、湿度が嫌い 気温 20℃ 湿度40～60%理想)



どうして効果的なのか…

- 唾液や粘膜が最近やウイルスを防御します。
- 歯や舌が物理的に異物の侵入を防ぎます。
- 唾液に含まれる「リゾチーム」などの酵素が菌の増殖を抑えます。
- 扁桃腺などの免疫部隊が控えています。



毎日の歯みがき、舌みがき、歯科医院での定期的なケア、しっかり噛める、清潔な健口なお口で、まだまだ油断できない冬を乗り越えましょう。

マスク、うがい、手洗いも忘れずに！！

