

JUN JUN PAPER 124

じゅん矯正歯科クリニック

☎ 06+6266+0018 ✉ jun@jun-oc.com

じゅん矯正歯科クリニック本町 検索 詳細ウラ面へ

いつもはゴールデンウィークの話題でわくわくしがちな5月ですが、今年は新型コロナウイルスの影響が予想以上に深刻で、この原稿を書いている時点では皆さんがどんな5月を過ごしているのか想像しにくい状況です。

毎朝目が覚めて、朝食を食べて、学校や仕事に行き、友達と同僚と勉強や仕事に精を出し、おしゃべりやショッピングを楽しみ、夕食を食べて、明日への英気を養って、お風呂に入り眠りに就く…という当たり前の生活が、たった一種のウイルスによって脅かされかねないということを身に染みて思い知らされています。それと同時に、私たち人間は自然界のほんの一部で、自然界の中では地位や肩書、国籍や貧富に関係なく皆平等にいつか最期を迎えるという事実にも、あらためて直視させられています。

ウイルス感染を予防するために手洗い・うがいの励行や咳エチケット、3密の回避が叫ばれているのはご存知の通りですが、十分な栄養と睡眠、

軽い運動をすることで自分自身の免疫力を高めることもとても大切です。食事の際にはよく噛んで、免疫物質を含む唾液の分泌を促すことも忘れてはいけません。

また口の中を清潔に保つことも重要です。口の中に歯周病菌などの病原菌がいると、ウイルスを粘膜細胞に侵入しやすくするプロテアーゼという酵素を出すのですが、このプロテアーゼはウイルスを活性化させ、感染が起こりやすくなります。そのため、感染から身を守るためには口の中の環境を清潔に保つことが重要で、毎日2~3回の歯磨きはもちろん、3~6か月に一度の歯科医院での定期的な検診・クリーニングを徹底することをお勧めします。

不安なことが起こると、ついついそのことばかりに囚われて気分も沈みがちですが、こんな時こそ気持ちをしっかり保って、自らの感染予防に取り組みたいものです。



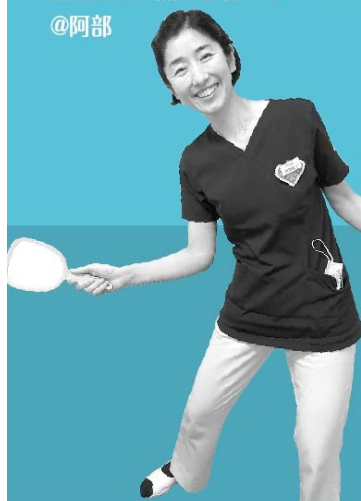
じゅん矯正歯科
クリニック
阿部 純子

JUN-OC Staff talk
今月のテーマ

【こんな部活に入っていました！】

そろそろ新生が部活を決める時期ですね
皆さんの「部活動(過去+現在)」こっそり教えてくださいな♪

中学生の時は軟式テニス部でした。
毎日暗くなるまで練習していて、
当時は真っ黒に日焼けしていました。
@阿部



中学高校はバレー部で、
大学ではラクロスをしていました。
得意科目は体育です！って
答えるほどのスポーツ少女でした
(^_^)☆(笑) @平松

高校ではバスケット部の
マネージャーをしていました。
毎週遠征や試合があったり
お正月とかも休みなく大変でした!!
あの時だから出来た…良い思い出です(笑)
@永曾



高校では弓道部でした。
インターハイの出場校だったので、
テスト期間中も練習があり、
休みは大会翌日とお正月くらいでした。
先輩後輩ともに仲が良く、この部活に
入ったお陰で楽しい思い出ばかりです。@西

中学生の時バスケット部でした。
当時はバスケット漫画に憧れて
しんどい練習も頑張りましたが、
今なら出来ないと思います(笑)
@田村

