

みなさんは正しくうがいをできていますか？

うがいには【ガラガラうがい】と【ブクブクうがい】の2種類あります。
今回はうがいについてのお話です。



うがいは菌やウイルスを洗い流したり、のどの乾燥を防いだりする効果があります。口や鼻から侵入した菌やウイルスは、まず粘膜に付着します。のどや鼻の奥の粘膜には異物を吸着させる粘液と、さらにそれを体外へ運び出す粘液の流れをつくる繊毛と呼ばれる細胞があり、体内に侵入しないようにする防衛機能が備わっています。より早く外へ洗い流すためには、のどの奥でのガラガラうがいが効果的です。

歯磨き後のうがいは、歯の表面や粘膜、舌の汚れを落とすため、左右の頬をふくらませるブクブクうがいが効果的です。

【ブクブクうがい】

口に水を含み、左右の頬をふくらませてしっかりブクブクと動かす。鼻や唇の下も忘れずにふくらませてブクブクと動かす。
☆口の中の汚れを洗い流す。口臭予防にも効果的。



【ガラガラうがい】

口に水を含み、上を向いてのどの奥に水が当たるように意識してガラガラとうがいをする。
☆のどの奥の汚れを洗い流す。のどに潤いを与え、風邪予防に効果的。



外から帰った時は、いきなりガラガラうがいをすると口の中のほこりや菌が直接のどの奥に流れてしまうため、まずはブクブクうがいをしてからガラガラうがいをする方がよいと言われています。効果的なうがいの方法を身につけて、しっかりと菌や汚れを落とし、感染予防をしましょう。

患者の皆さまへのお願い

新型コロナウイルス感染防止策として、来院時には下記の点をご確認いただき、ご協力いただけますよう、お願いいたします。

また、**玄関に注意事項が掲示してありますので、必ず読んでから入室ください。**

- ① **家庭、または玄関に設置してある検温器で検温し、アルコールで手指消毒**をしてから入室してください。
- ② **待合室では、常にマスクの着用**をお願いします。

※以下に該当する方は**来院する前に、必ずお電話にてご連絡**ください。

- ・ **発熱、咳、味覚・嗅覚障がい**といった症状がある
- ・ **14日以内に、同居の方含めて県外に行った、または県外の方と会った**
- ・ **5名以上が集まる会食などに参加した**

※お電話にて予約をとる際にも、問診を実施しております。
お手数をおかけしますが、ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。



ぽてったー

『私のストレス解消法！』

potetter@児嶋

今は土いじりです。
家庭菜園の世話をしています。



potetter@岡田

映画鑑賞、音楽鑑賞、読書（ミステリー等
エンタメ系）スイーツ作り、モデリング...

potetter@笹川

おいしい物を好きなだけ食べることです！
特に甘い物、和菓子も洋菓子も大好きです。



potetter@小林

愛猫に癒してもらってストレス解消！
自由に旅行したり友人と会えるのはいつ
になることやら。



potetter@郡

録画してある映画ドラマを1人ゆっくり
見ます。コロナがおちついたらカラオケに
行きたいです。

potetter@池田

めっちゃ食べてめっちゃ風呂入って
めっちゃ寝る！！
それでもダメなら釣りに行く



potetter@渋川

竹藪整備、タケノコ掘りなどです。



potetter@吉田

今はコロナ禍なのでポールの棒を使って
ゴロゴロ、ひたすらストレッチします。



potetter@佐藤

推しのDVDを観ることと寝る事です。
趣味も寝る事なので一石二鳥ですわ

potetter@有井

車でお気に入りの曲をかけてあてもなく走る。
ビビりなのであまり知らない道は走れませんが(笑)後は何も考えず推し活！！
上手にストレスとおきあえるようになりたい
ものですわ(^_^;)