

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の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。



まちかど健康チェック中止のお知らせ

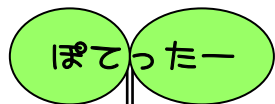
再開について検討しましたが、まだ状況が不透明なため今年も中止させていただくことと致します。ご了承ください。



患者の皆さまへ大切なお願い

住所・電話番号、保険証が変わった時は、来院時に必ず知らせていただけますようお願いいたします。予約をお忘れになっていた、忘れ物がある、といった場合に連絡させていただくことがあります。転居や電話番号の変更などで電話がつかないことが多くあります。また、月に1度は、保険証の確認をさせていただいております。月初めの来院日には保険証をご提示ください。

お手数ですが、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



『GWしたいこと！』

potettev @ 児嶋

夏野菜の苗をうえなければならぬ。

potettev @ 三ツ谷

- ・運動不足なので体を動かしたい。
 - ・断捨離
 - ・たまっている動画をみる、読書
- 旅行も行きたいけど、もう少し様子見ですね。

potettev @ 吉田

衣替えと草とり。



potettev @ 小林

家族と出かけたリ久しぶりに友人と会えるといいなあと思います。

potettev @ 佐藤

やりたくはないけどきつと草がいっぱいはえてきてると思うので草抜きをします。

potettev @ 池田

キャンプに行ったり庭で BBQ したりアウトドアを楽しみたい。

potettev @ 岡田

断捨離…。



potettev @ 郡

トマト、キュウリ、ナスなど、はじめて野菜作りに挑戦してみたいです。



potettev @ 有井

大規模な模様替えと徹底的な断捨離です！部屋まるごと変えたい気持ちでいますが、実際はうまくいかないはず(笑)

あとは最近マイブームの御朱印集めに神社お寺に行きたい！マイナスイオンをたっぷり浴びたい！