歯科的立場から見る
新型コロナウィルス対策

人混みを避ける

マスク等の着用の励行

手洗い励行

口腔ケアの徹底

口腔内清掃不良を起こすことにより、感染症にかかりやすく、また他人に感染させるリスクが上がります。

うがいの徹底

ただの水でうがいを行うことも重要ですが、薬効成分のあるうがい薬、電解機能水等でうがいをするとより効果的です。

十分な睡眠

睡眠不足は免疫力の低下につながります。しっかりと良質な睡眠をすることはどんな疾患に対しても効果があります。

しっかり入浴

体温が低下することは、万病の元と野口英世先生もおっしゃっているように体温が低下すると免疫力が低下します。しっかりバスタブにつかり体を温めましょう。シャワーだけでは十分に体が温まりません。また体に水圧がかかることも重要と言われています。

免疫力向上の栄養素摂取

免疫力の向上を図ることのできる栄養素の摂取。（ビタミンC、ビタミンD、亜鉛、マグネシウム、セレン等）を摂取し、免疫力を向上させることも重要です

中目黒コヤス歯科

院長　歯学博士　小安正洋