

先生もスタッフも全員女性です。

ときざね矯正歯科 2022年春号

だから安心！だからやさしい！



Present for You

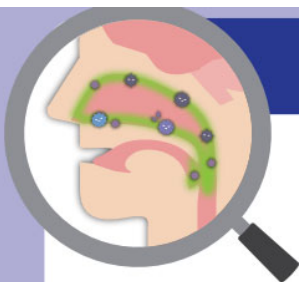


〒564-0031

大阪府吹田市千里山東 1-16-8

TEL 06-6338-6712

コロナを退治！ 鼻うがい（鼻洗浄、鼻洗い）！！

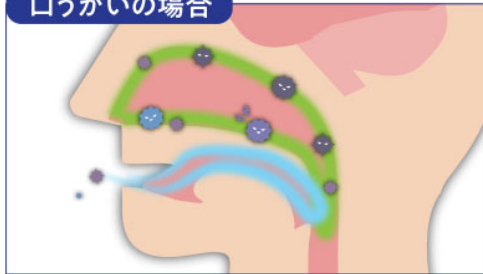


▲鼻咽腔粘膜に付着したウイルス・病原菌

どうして「鼻うがい」なの？

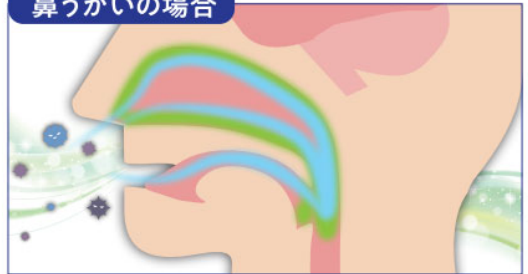
ウイルスが最初に感染を起こす部位は鼻咽腔です。発症するまで平均5日の潜伏期間がある新型コロナウイルスの場合、たとえウイルスを吸い込んでも毎日「鼻うがい」をすればウイルスが細胞に取り込まれる前に洗い流すことが出来る可能性があります。

口うがいの場合



▲鼻咽腔内のウイルスや病原菌を洗浄できません

鼻うがいの場合



▲鼻咽腔に付着したウイルスや病原菌をキレイに洗浄します

<https://ifir.jp/wp/wp-content/uploads/2020/05/8973897eb6ac5a79829afb93e7476114.pdf>

鼻うがいの方法は…

- ・人肌程度に冷ましたお湯（または浄水やミネラルウォーターを温めて）
- ・**200 ccの水に対し 小匙半分の塩を**入れる（濃度は0.9%、みそ汁と同じ濃度）



サイナス・リンス スターターキット10包

*** レベル1：鼻の入り口だけ**

*** レベル2：鼻の入り口から鼻の真ん中まで**

*** レベル3：鼻の奥まで*** **150 cc以上** で効果が実証されています。

サイナスリンスリフィル（詰替）



サイナス・リンス リフィル60包

- ・下をむいて、ボトルの先端を鼻の孔に軽くあてる

・『アー』と声を出しながら（5cm位水が噴出するくらい、ボトルを押す感覚で）

市販の 甘い飲み物は避けましょう！

市販の甘い飲み物は、虫歯になりやすいだけでなく、

糖化により“からだ”にダメージを与えます。



イメージ

糖化 = 焦げる

- ・ 糖分の問題は、糖化がおこること。
- ・ 糖化とは、身体（皮膚、粘膜、骨、血管など）が “こげる” こと。
- ・ 例えば、血管の糖化が進むと、血管がもろくなり、炎症を起こしやすくなり、

歯ぐきや鼻粘膜が腫れ、歯周病や鼻炎を起こします。

それが進むと動脈硬化、高血圧などを起こします。

- ・ 市販の甘い飲み物に入っている **人工の糖分は**

砂糖の10倍の糖化リスクがあります。

参考：『医者が絶対飲まない飲み物』 By 歌島大輔 You Tube より