



先生もスタッフも全員女性です。
だから安心！だからやさしい！

ときざね矯正歯科 2023年春号



Present for You

〒565-0842

大阪府吹田市千里山東 1-4-12-3F

TEL 06-6338-6712

夏休み企画応募！（2023年6月3日詳細発表）

夏休み企画で『ときざね歯医者体験』を企画いたします

内容及び詳細は6月3日より当院HP及び院内にて詳細発表させていただきます

内容

当院内にて歯科医院でしか体験できないことを夏休みに楽しく体験していただきたいと思えます。

内容詳細は6月に発表いたします。

参加資格

当医院患者様で小学生の方のみとさせていただきます

参加費用

無料です



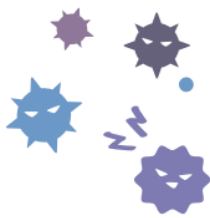
申し込み詳細等も6月に告知いたしますので、もう少しお待ちくださいませ！

鼻うがい、いいよ！

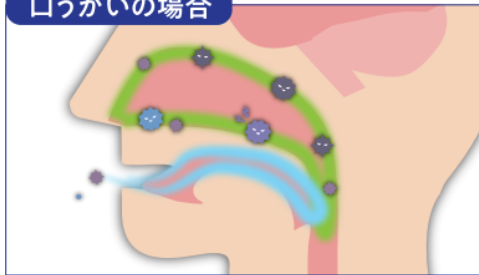
どうして「鼻うがい」なの？

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。

▲鼻咽腔粘膜に付着したウイルス・病原菌

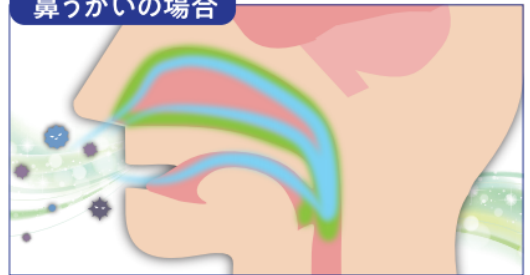


口うがいの場合



▲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://jfir.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)

*** 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。

- ・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**（5 c m位水が噴出するくらい、ボトルを押す感覚で）



サイナス・リンス
スターターキット10包

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