



山くり新聞



2014年
6号



★皆さまこんにちは★

本格的な冬の到来を迎え寒い日々が続きますが、体調はいかがですか？
冬場は、インフルエンザ・ノロウイルスが猛威を奮う季節です。
皆様十分に気をつけられて下さいね！

《インフルエンザ》

・潜伏期間：1～3日

＊1週間は療養が必要

・症状：38℃以上の熱、悪寒
頭痛、関節痛

・お薬：抗ウイルス薬

↳予防法・対処法↳

・外出時のマスクの着用
・帰宅時、体に付いた菌を払って
家に入る

・うがい・手洗い

・お部屋の加湿（50～60%に保つ）

・十分な休息・睡眠・栄養を取り

暖かくする・水分補給



《ノロウイルス》

・潜伏期間：1～2日

・発症：2～3日

・回復期：潜伏期間から1週間程度

＊回復期まではご自宅待機です

・三大症状：発熱・嘔吐・下痢・腹痛

・お薬：なし

↳予防法・対処法↳

・帰宅時のうがい・液体石鹸での手洗い

・調理前の液体石鹸での手洗い

・調理はできるだけ全て物に火を通し

調理器具は、熱湯消毒する

・嘔吐物の処理は、手袋・マスクをして

全てのは塩素系消毒剤もしくは

漂白剤で消毒してください



★2月3日節分の日★

節分と言えば『豆まき』ですね！

子供の頃、年の数だけ豆を食べるように言われて
しぶしぶ食べていましたが、あの豆の硬さには
毎回、苦勞させられたのを覚えています。

昔から、『硬い物を噛むと顎や歯が丈夫になる・
ボケ防止になる』と言われ、硬い物を噛むことが
健康につながるとされてきました。

しかし現在、『硬い物を好んで食べる・噛む』事は
実は歯に良くないことが分かってきました。
必要以上に硬い物は、逆に歯を壊してしまいます。
特に

- ① 入れ歯を入れている方
 - ② 神経の無い歯や差し歯のある方
 - ③ 歯周病の方
 - ④ 顎関節症の方
 - ⑤ 歯軋り等の習慣のある方
- は注意が必要です。

間違った認識で大切な歯を失わないように
今年の節分から気をつけてみてくださいね★



♥2/14はバレンタインデー♥

みなさんは大切な人にバレンタインの
用意をされていますか？

バレンタインと言えばチョコレート！！

歯医者さん泣かせのその食べ物は
確実に虫歯の元となります(泣)

そこで開発されたのが、その名も
『キシリトール入りチョコレート！！』

今年は、大切な人のお口の健康も考えて選
ばれてみられてはいかがでしょうか？ご購入

を検討されている方は受付まで
お申し付け下さい★オススメです★

尚、当日は男性患者様用にこのチョコをご
用意させていただいておりますので

お楽しみに★それでは皆様、

♥よいバレンタインを♥