

Oshiete! Yobosan!

# おしえて!! よ坊さん

今こそ口腔ケア!!  
でも何をしたらいいの?  
よ坊さんに聞いてみよう!



(日本歯科医師会PRキャラクター)

コロナウイルス対策に、手洗いが有効なのは皆様も知っているかと思いますが、口腔ケアも感染症予防に効果的なのをご存知でしたか?

ウイルスは、口や鼻から体内に入り鼻の奥やのどの粘膜に付着します。このウイルスの定着を助けるのが、お口の中の細菌なのです。お口の中に住む歯周病菌がウイルスの細胞侵入をしやすくする酵素を出します。なので、お口の中が汚い・汚れが多い=細菌が多く、感染のリスクを高くしてしまうということなのです。昼間は、常に唾液が出ていますのでお口の中の状態は、守られていますが、寝ている間には唾液がほとんど出なくなるため、夜寝る前の歯ブラシが非常に重要となります。



夜の歯磨きが1番大事なんじゃ!

よ坊さん

また、インフルエンザ予防にも効果があった「あいうべ体操」もコロナ対策に効果的です!あいうべ体操とは、「あー」「いー」「うー」「べー」と口を大きく動かし1セット4秒前後のゆっくりとした動作で行う顔の運動のことです。あいうべ体操を行う事によって、舌の筋肉が鍛えられて自然に鼻呼吸が出来るようになります。



鼻呼吸になるとなぜいいの?



にゆう坊

手洗いうがい

- 歯みがき
- 歯間ケア
- マウスウォッシュ (薬用)
- 舌ケア

= 感染症予防!



「あいうべ体操」は  
運転中や入浴中など  
ながらでやったら  
続きそうね!



ハミガキ子さん

人は1日に約1万リットル分の空気を吸って吐いているので、これを鼻で行えばウイルスの侵入を防ぐことが可能となります。具体的には、鼻毛や鼻の粘液、毛細血管による体温維持です。鼻呼吸によって乾燥に強く湿気に弱いウイルスは生存率が低下します。これに対して口呼吸は、全くの無防備になるのでかなり危険なのです。



もくぎよ



あいうべ体操を生活の中に取り入れて口腔からのウイルス感染を予防するのじゃ!

舌ブラシも舌の汚れが取れるから口腔内を清潔に保てるアイテムだよ!



## 「あいうべ体操」やり方講座

次の4つの動作を順にくり返します。  
声は出しても出さなくてもかまいません。

1. 「あー」と口を大きく開く
2. 「いー」と口を大きく横に広げる
3. 「うー」と口を強く前に突き出す
4. 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

1~4を1セットとし、  
1日30セットを目安に毎日続けましょう。

# Goukura新聞

ごうくらしんぶん(2020.9)



ごうくら歯科医院 〒370-0031 高崎市上大類町1379-1 ☎027-370-1181 <http://www.goukura.com>

ごうくら新聞 第14号



新型コロナ時代



このたび、中国の武漢を端に発したとされる新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、僅か3か月あまりで世界全体に拡大しパンデミック(世界的大流行)になりました。

急速な感染者の増加に伴い、歯科医院においても、このコロナ禍をととして様々な対応や対策に追われました。徹底した感染予防対策に加え、3密を防ぐための予約の調整と室内換気、そしてスタッフの健康管理など。

ワクチンや治療薬のない現在、このコロナ禍がすぐに収束して、以前のような生活に戻ってくる可能性は低いとされ、しばらくは、コロナ対策をしながらの生活をする「withコロナ」の時代が続くことが予想されます。

でも、今回の新型コロナウイルス感染症による肺炎の重症化予防に、口腔ケアの重要性が高まったことは幸いでした。

今後も安定した歯科医療の提供と、皆様の口腔管理に使命感を持って取り組みますので、安心してご来院ください。



今井送別会 & 黒岩歓迎会



## 昆虫生活



院長

皆さん、Eテレの「香川照之の昆虫すごいぞ!」という番組をご存知ですか?この番組を見てからというもの、我が家の長男は昆虫にはまり、モンシロチョウを追いかけまわし、ダンゴムシを持ち帰り、アリと戯れた生活を送っています。昆虫の魅力を熱く語る香川さんの物まねをして、周囲を和ませる一方で、日に日に言葉遣いが乱暴になっているのが悩みです。また暇さえあれば3冊ある昆虫図鑑を擦り切れるほど眺め、何かあるとそれに付き合わされます。



そして現在、カブトムシ、クワガタ、カマキリ、バッタ、ナナフシなど、飼育しており(すべて世話するのは私ですが...)昆虫を通じて、自然や生き物に対する健全な感覚を養えればと期待しています。でも今のところ、昆虫を捕まえてみたい、触って遊びたいというのがすべてであり、飼って世話をするとか、全く興味がないようです。



夏のこの時期に、実家にあるザクロや桃の木にカブトムシが集まってくるので、私の父親が孫のために昆虫を集めています。驚くかもしれませんが、まるで野菜を収穫するような感覚で、捕獲しています。欲しいなって方がいらっやいましたら、お声がけ下さいませ。

それから春先には、庭のミカンの木に産卵したアゲハを飼育して、今までに何匹も羽化させました。アゲハの羽化は、実に神秘的で、僅か1分ほどで美しいチョウが誕生します。そして1~2時間ほどかけて羽を乾かし、空に向かって飛び立つ瞬間は感動的です。

最後に、先日伺った桐生市の「ぐんま昆虫の森」では、カブト・クワガタの展示イベントを開催しており、昆虫好きの子供たちでいっぱいでした。何度行っても初めて行ったようなリアクションをしてくれるので、いつも楽しませてもらってます。

昆虫に関する情報がありましたら、是非お知らせ下さいね。



大変身!

## 診療時間変更のお知らせ

(新) 9:00~12:00

14:00~18:30 (土曜日は17:00迄)

水曜日のみ 9:30~12:30 / 14:30~19:00



患者さんからのご要望を受けまして、診療時間を一部変更致します。どうぞお間違えの無いよう、宜しくお願い致します。

# 大掃除



浅見 安矢子 Ayako Asami

皆さん、こんにちは！歯科衛生士の浅見です。今年にはコロナウイルスの流行で皆さんも不安な日々を過ごされていると思います。ごうくら歯科では消毒を徹底し、患者様1人1人に安心して通院して頂けるよう感染予防に努めております。日々の生活でも自分にできること、マスクの着用・手洗いがい、手指消毒、換気、不要不急の外出を避ける等を実行して、皆で予防していきましょう。

ところで自粛期間中、皆さんはどんな過ごし方をしていましたか？私は家の掃除や片付けをしました。

以前から気になっていたお風呂場の黒カビ!!今まではカビキラーで掃除していましたが思っていた程落ちず、諦めモードでした。でも今回お掃除のプロが使うという“カビ取り職人”(写真左)を使ってみました。これが想像以上にきれいになったので

す。ゴムパッキン等は取りきれませんでした。天井や壁の黒カビは落ちました。次に風呂のイスや浴槽の石鹸カス汚れに“風呂職人”(写真中央)にチャレンジ!!またまたスッキリ落ちました。

こうなると掃除が楽しくなってきました。次はこの汚れを落とそうか!?と“プロ技職人魂”(写真右)を使い、気になる汚れを落としました。

家がキレイになると気持ちもスッキリし嬉しくなります。皆さんにも是非おすすめしたい商品です。興味のある方使ってみて下さいね!!



# 最終回『プロポーズ大作戦』

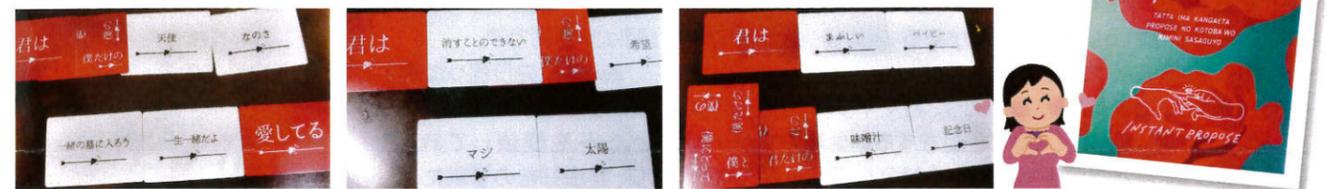
今井 春香 Haruko Imai

皆さんこんにちは、衛生士の今井です。4度目のこのコーナー、今回は即興でプロポーズをするゲームを紹介しします。その名も『たった今考えたプロポーズの言葉を君に捧ぐよ。』です。最近、Youtubeやメディアで取り上げられているのを見かけるようになり、ぐっと知名度が上がったように感じます。対象年齢13才以上で、プレイ人数は3～6人です。今まで紹介したゲームの中では断トツで大人向けです。パッケージや付属の指輪が可愛いので、女子会などにおすすめです。

このゲームは、「僕は」「君を」などの自由に使える手札と、ランダムで引いた6枚の単語カードを組み合わせて、10秒以内でプロポーズの言葉を作るゲームです。最終的に一番プロポーズに成功した人が勝ちです。ここで、私が作った言葉を挙げてみましょう「君は僕だけの天使なのさ、一緒に墓に入ろう。一生一緒だよ、

愛してる。」「君は消すことのできない僕だけの希望、マジ太陽。」…いかがでしょう。ちなみに言葉の最後には「結婚しよう。」を付けます。恥ずかしい台詞ですが、これはゲームなので本気で勝ちを狙いました。引くカードによっては上手く言葉を作れない事もあります。「君はまぶしいベイビー。僕と君だけの味噌汁記念日…結婚しよう。」意味が分かりませんが、これはこれで盛り上がります。このゲーム、去年から拡張パックも販売され、言葉づくりの幅が広がりました。皆さんも是非遊んでみてください。

さて、このコーナーは私の退職に伴いこれにて最終回となります。今まで大変お世話になりました。これからもごうくら歯科をよろしくお願い致します。ありがとうございました!!



# ラグビーワールドカップ

黒岩 貴子 Takako Kuroiwa

はじめまして、7月からごうくら歯科医院で働き始めました 衛生士の黒岩貴子です。ウォーキングと旅行が趣味で、ウォーキングは休日に1時間くらい歩いています。

さて昨年はラグビーワールドカップが開催されました。私はにわかラグビーファンでしたが、ニュージーランド代表“オールブラックス”が試合前に踊るハカを見て、ラグビーにハマりました。

『ハカ』とは、ニュージーランドに住むマオリ族が戦いの前に踊る儀式で、ラグビーの試合前に踊るハカには威嚇するだけでなく、相手チームへの敬意を表す意味もあるそうです。

今回の大会は日本開催でもありチケットの購入がとても困難でしたが、10月6日東京スタジアム ニュージーランドVSナミビ



アのチケットを奇跡的にGETする事ができました！ 間近で見るハカは迫力満点で、静まり返った会場に雄たけびが響き渡っていました。本当に感動しました 泣 一生に一度の思い出です！

# おうちホラー



白石 明日香 Asuka Shiraishi

今年はコロナの影響で2月に行く予定だったライブと舞台が中止になり、お家で過ごす時間が多くなりました。4歳になった愛猫のきなこと一緒にお昼寝したり、外の風を感じながら雀や星を眺めるのも楽しいのですが、いつもより映画を観たり、本を読む時間がとても増えました。

“おうち時間”という事で、今回は私のお気に入りのホラー小説、“家系ホラー”をご紹介します。

まずは<家系三部作>の、『禍家』と『凶宅』です。三作目の『魔邸』は文庫待ちなのでまだ未読です。少年が主人公でミステリー要素もあり、ホラーが苦手な人でも読みやすいと思います。



次に『家が呼ぶ 物件ホラー傑作選』と『誰かの家』と『ついてくるもの』です。これらは短編集なのでサクサク読みやすいです。

『残穢』は映画化もしているので知っている方も多いかと思いますが、最後に、私のイチオシ!幽霊屋敷シリーズの『どこの家にも怖いものはいる』と『わざと忌み家を建てて棲む』です。屋根や天井から物音がしたり、暗がり気になるようでしたら、ナニがいるかもしれませんね。

“家系ホラー”なので三津田さんの作品ばかりになりましたが、おススメがあれば教えていただけると嬉しいです。ちなみに、私はブックカバーは手ぬぐい派なのですが、みなさんはこだわりとかありますか？

みなさんのおうち時間も快適で有意義なものになりますように。

# あつ森ライフ in うめぼし島

奈良 翔子 Syouko Nara

こんにちは!! 受付の奈良です。今年のごうくら新聞でもどこかへ出かけた思い出をご紹介します...と言いたところでしたが、新型コロナウイルスの流行により皆さんも同じくだと思いますが、私も自粛生活をプライベートの時間は過ごしていました。ですが、普段より家にいる時間も、いつもと違うおうち時間を過ごせていたのでその一部を今回はご紹介しします♪

私がおうち時間でやっていたことは任天堂Switchの「あつまれどうぶつの森」というゲーム。通称「あつもり」です!! 人気ゲームなのと自粛生活もあってか、とても人気で一時はゲーム機本体もカセットも入手困難になっていたようです!!

小学生の時、DSでどうぶつの森を初めてやってみてとてもハマってしまい、当時は四六時中やっていたのを思い出しました。「さすがにもう25歳だし今回はハマることはない!」と思っていたのですが...はい。やはり気づくとハマっていました笑

最初は草がボーボーの何も無い無人島に名前を付ける所からスタート。そのあとは好きなように島をクリエイティブしていきます。ある程度進めていくと自分の島にどうぶつ達が住みに来てくれ



るのですが、どうぶつもランダムで誰が来るのか分からないので、それを待っているのもドキドキワクワクで楽しみの1つです。もちろんどうぶつの森の島に“コロナウイルス”はないので、海に入ったり釣りをしたり虫をとったりオシャレをしたりと遊び放題です!! それもあってなのか、とてもハマってしまったのかもしれない。

今は凝りに凝って島を作っている為、まだ完成とはいきませんが、少しずつ出来てきている所をお見せしたいと思います♡ 皆さんもこの時期今まで通りの外出や旅行はできていないと思いますが、今を乗り切って来年、再来年にはこのコロナ期間が思い出になっていると信じ元気に頑張っていきたいですね!!

