歯をたかに

して唾液の

分泌量が減り

口呼吸で

は口の

中が乾燥

しょうねか

せんか。

てる」なんてことはありま



新型コロナウイ 感染症に備えましょう ルス感染症対策と併せて

せきを起こす感染症が流行 以外にも、 ンフルエンザなど、 新型コロナウイ しやすくなります これらの感染症は症状が ンザなど、発熱やかぜや季節性イ ルス感染症

よく似て と自己判断し います 「 ないこ 「 ただの

家族の体調の変化にも注意し

医療機関を受診する場合は

まずは、 身近な医療機関に電話で かかりつけ医な

場合は、 ださい。 染を防ぐために、 控えてく

次のような症状がある

前の連絡なく医療機関を直緊急の場合を除いて、事相談をしまし

次の「受診・切る医療機関に対 相迷

発熱などがあるときは

センター」

まで、

ご相談く

ます。

くなったりすることがあ病を誘発したり、口臭が

ことがありし歯や歯周 歯や

することで、 自浄効果・

む

殺菌効果が低下

燥するこの季節には、

空気が乾

が下がっても、 しょう。解熱剤 る可能性があります。 熱がある場合は、 毎日、 っても、感染を広げ解熱剤を飲んで熱休み、外出は控えまある場合は、仕事や 体温を測定し、

☎05971

89

6 1

6 1

ブロックしてくれたり、鼻ようとする花粉やホコリをや鼻腔粘膜が外から侵入し一方、鼻呼吸では、鼻毛

午前9時~午後9時

▼ 熊野保健所

※どちらも土・ 午後9時~午前9時 059-NN9- \Box 祝日対応 1 9 9

県救急医療情報センタ

■息苦しさや強いだるさ、 熱などの症状がある場合 すぐに相談しまし よう

2高齢者や基礎疾患のある

右記以外の方でも発熱や ぜの症状がある場合 などで発熱やせきなど、 か

Dentistr

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その 190

れます。 肺の中でスム-

ズに循環さ

今月のテーマ

鼻呼吸と口呼吸どっちがいいの?

ので、肺への負担を軽減し、な温度と湿度に調整される

腔の中を通過する際に適切

る空気よりもリスクが少なから入る空気は、口から入こうした働きによって鼻 いと言われて また、 います。

「あー」「いー」「うー」「ベー」上げて笑顔をつくったり、 意識して口角を

ると、

出す「あいうべ体操」を行と口を大きく動かし、舌を ると、自然に鼻腔が開いてい舌の位置を改善したりす

Health December Calendar 12月の健康カレンダー

Cooking

今月のお料理

まれるため、骨粗しょう症予シウムやビタミンKが多く含

【作り方】

粘膜の健康を保つ効果がある

カロテン以外にも、

カル

分を取り、水分を取り除いておく。

3 お皿に盛り、こしょうを振りかける。

小松菜は、

のどや鼻などの

① 小松菜をよく洗い、根元を切り落とし、茎と葉に切り分

ける。茎は3~4㎝の長さに切り、葉は2~3等分に切る。

にんにくは薄切りにする。じゃこはさっとお湯をかけ、塩

次に小松菜の茎を炒める。少し透き通ったら葉を入れ炒

② フライパンに、Aを熱し、香りが出たらじゃこを炒め、

める。塩を加え、全体になじんだら火を止める。

12月の休日救急当直医

とっても簡単♪

楽しく、おいしい

小松菜の塩にんにく炒め

いやすい野菜です。価格が安いことが多く、

その170

栄養素が豊富な野菜です。 ゆでせずに使うことができ、

ほうれん草より

小松菜はアクが少なく下料理のご紹介です。

使ったシンプルない回は、旬の小松菜

介護予防事業(対象:65歳以上の方)				
В	会場と	開催時間		
◆ チェアエ・	クササイズ			
1 ⋅ 8 ⋅ 22 🖯	まなびの郷	(午前9時15分~10時15分)		
10.17.24⊟	大里多目的集会施設	(午前9時15分~10時15分)		
→ まちかどエクササイズ				
1 ⋅ 8 ⋅ 22 🖯	まなびの郷	(午前10時30分~11時30分)		
3 · 10 · 17 ⊟	まなびの郷	(午前 9時15分~10時15分)		
		(午前10時30分~11時30分)		
◆ スポーツボイス				
21日	まなびの郷	(午前 9時30分~10時30分)		
		(午前10時45分~11時45分)		
※ 要予約:詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。				

じゃこのほか、油揚げや厚揚げても合う♪

… 1袋

 $\cdots 1/2 \sim 1 \text{ bt}$

… 小さじ 1/6 弱

… ひとつまみ

… 大さじ1

… 少々

【材料(2人分)】

じゃこまたはしらす

こしょう (あればあらびき)

小松菜

にんにく

塩

Calendai

輪切り唐辛子

エネルギー (1人あたり):約84kcal 塩分:約0.7g

子ど:	もとお母さん(会場 鵜殿福祉センター)				
\Box	内 容 と 開 催 時 間				
14⊟	7.8か月離乳食教室 (午前9時30分~10時30分)				
28⊟	すくすく育児相談 (午前9時30分~11時30分)				
※要予約:詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。					

В	病院	名	内科·外科
5 🖯	山口クリニック	☎ (31)8052	外 科
12日	かじの内科クリニック	☎ (38)8010	内 科
19⊟	すずきこどもクリニック	☎ (28)0111	小児科
26⊟	みね内科クリニック	☎ (22)5551	内 科
日·祝	紀南医師会 応急診療所	☎ 0597(88)1001	内 科
(年末	年始の救急当直医		
В	病院	名	内科·外科
12/30	湊口クリニック	☎ (21)3710	内 科
12/31			
12,01	熊野路クリニック	☎ (21)2110	内 科
1/1	<u> 熊野路クリーック</u> 谷 地 内 科	a (21)2110 a (23)3088	内 科 内 科
	////	,	,
1/1	谷 地 内 科	☎ (23)3088	内科
1/1 1/2	谷 地 内 科 笹 屋 内 科 外 科	☎ (23)3088 ☎ (21)2917	内 科 外 科

(☎059-229-1199) にご相談ください。

19 Kiho 2021 - 12

竹田仁香齒科帝生

、気が付いたら口が開い続く中、「マスクの下でまだマスク生活が