

新型コロナウイルスへの予防対策

●こまめな手洗い

帰宅時や調理の前後、食事の前には石けんで手を洗いましょう。

●規則正しい生活

日頃からのバランスのよい食事と十分な休息は、免疫力をアップさせます。

●人ごみの多い場所を避ける

大勢の人が行きかう場所は、感染リスクが高くなるので控えましょう。

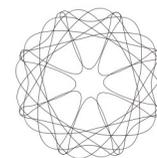
●適度な湿度を保つ

空気が乾燥していると、のどの防御機能が低下します。加湿器などを使用して、50～60%の湿度に保ちましょう。

歯あとふる

こみゅにけいしょんず

2020年 春号



中田歯科
クリニック

医療法人 社団 洛歯会

歯あつふるこみゅにけいしょんず 2020年春号

今回、担当させていただくのは、岡本・藤井です。

日によっては春を感じる気候も増えて来た今日この頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

今月のお知らせ

- ・新入社員紹介
- ・新型コロナウイルスへの予防対策

洛歯会に新しいスタッフが入社致しました。

歯科助手 堤 理衣



ご来院の皆様、はじめまして。

2月の末から勤務しております、歯科助手の堤理衣と申します。

歯科助手としての経験は5年ほどございますが、まだまだ不慣れな点も多いですが、日々成長していけるよう努力して参りますので、よろしくお願いいたします。

さて突然ですが、「表情フィードバック仮説」という言葉をご存知でしょうか。

これは心理学の用語で、自分が作った表情によってある程度気持ちさが左右されるという仮説です。簡単に言うと、笑顔を作ると、その表情筋の動きから脳が喜んでいると勘違いし、幸せホルモンを出すというものです。

ということは、歯医者嫌だな～行きたくないな～と思ってしかめっ面をしていると、より行きたくない気持ちを助長させてしまうという事ですね。

私はそんな歯医者苦手な皆様の気持ちを軽減出来る様、笑顔でお迎えしたいと考えております。

どうぞよろしくお願いいたします。

堤 理衣