

デンタル デザイン クリニック ニュース

Dental Design Clinic News

Vol.58

コロナ時代に考えること

皆さんいかがお過ごしですか？コロナウィルスの第三波が来て大変だと思えます。僕の大好きな有名な女優さんもお亡くなりになりました。当院でも最近やたらと患者さんが多く、その大半はストレスからの歯の食いしばりです。それにより歯が折れたり、顎が痛くなったり様々です。不安は確かにありますが、よく良く考えてみてください。死亡数もまだ数千人です。そして若い人の死亡率は限りなく0に近いです。こんな時代に重要なことは心の持ち方です。過去を悔やまず、未来にむやみに不安がらず、今を最善に生きることです。

Stay Homeもいいですが、ずっと家にいたらストレスがたまってきてしまいます。

散歩にどんどん出かけましょう！外では感染はしません。3密だけ気を付けて、人と会うときはマスク、帰ったら手洗い、うがいが重要です。僕は帰ったらまずお風呂に入って頭のとっぺんからつま先までシャンプーや石鹸できれいに洗い流します。コロナウィルスは外側にエンベロープという脂質の膜がありこれは石鹸で壊すことができます。またお風呂にゆっくりと浸かることで免疫力もアップします。どうか十分な睡眠、休養、栄養を取ってしっかりと運動をしてください。ウィルスで人類が死滅したことはありません。

朝日がのぼらない朝はありません。明日を信じむやみに頑張らず自然体で生活してください。

《冬期休暇のお知らせ》

12月27日(日)～1月5日(火)まで



お休みをいただきます。



← ユニット脇の水槽がリニューアルしました♪

デンタルデザインクリニック

〒107-0061 港区北青山3-7-10 D2プレイス2F

TEL 03-3406-1115 FAX 03-3406-1116