

# Tatsuno Orthodontic Office

# NEWS 05

2020.03

## こんな時こそ ところに笑顔を

歯科医師であり 公認心理師である 院長からのメッセージです。

私たちの未来を守るため  
この3つの言葉を考えてみませんか。  
気づいた楽しみが行動を変えます。

1. 静かに (食べて磨く)
2. 待って (触れる前に)
3. 振り返る (周りと自身)

### ① 美味しさを噛みしめましょう。

人が集い、楽しむには、美味しい食事と楽しい会話があたりまえでした。リラックスとインスタ映えする食事は、唾液を増やし会話によって大量のエアロゾル(空中を浮遊する大小の飛沫)を作ってしまう。自分で移動できないウイルスは、孫悟空の筋斗雲(きんとうん)のようなその飛沫が頼りです。終息するまでのしばらくの間です。こちらの笑顔をわすれずに良く噛んで、良く味わって食事を『静かに』楽しんでみませんか。その後は洗面台を汚さないよう、歯磨きはお口を閉じて『静かに』磨きましょう。

### ② ひとつのウイルスには寿命があります。

私たちの体の中でしか子孫を作れないウイルスは、なんとかして私たちの体の中に入ろうと必死です。入り口は3つ、眼・鼻・口です。その粘膜部分から潜り込もうとしています。でも失敗すると、体の外では、長くても10日あまりしか生きられません(プラスチックなどの表面で3日程度、痰や便では5日、尿中で10日:中国SARS対策委員会)。コロナウイルスは脂質の膜に覆われているので消毒用エタノールで簡単に殺せますが、日にちが経ちウイルスの構造が壊れれば、感染力を失うとされています。でも待てないなら、ちょっと待って。コンタクトを入れるのはもちろんですが、クセで鼻をこするのも、歯間ブラシに触れるのも、石鹸手洗い手指消毒を済ませてからということになります。眼鼻口に触れる前にゆっくり考えてください。

### ③ 2mが安全とされています。

ウイルスが私たちの『絆』を壊そうとしています。いま科学がそのウイルスに戦いを挑んでいます。いましばらくは、生活のスピードをゆるめて、でも、できることは、たゆまずゆっくり進んで行きましょう。ご自分の未来を点検するいい機会です。お友だちとSkypeやLineでおしゃべりするのも慣れてきましたか?でも、たまには会ってしゃべることがあるかもしれませんね。そんな時には2m開けてください。だいたいベッドの長さや駐車場ひと枠の横幅です。乾燥した開放空間ならだいたいじょうぶのようです。マスクをしてたらもっと安心です。もどかしいかもしれませんが、なくなった自由より、いまあなたの手もとにある自由が大切です。

ウイルスには 私たちの『こころの笑顔』は奪えません。こんな機会です。こころの中の『楽しかった思い出の再上映』をしてみませんか。それはご家族や友人たちとの断ち切れない『笑顔の絆』を確かめる良い機会になるでしょう。ウイルスに打ち勝つ日がやって来た時、それまでとちょっと違った未来が見渡せるかもしれません。

龍野耕一 たつの矯正歯科クリニック 院長

2020.3.23

.....

【参考文献】

- 白木公康、木場隼人 緊急寄稿 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) のウイルス学的特徴と感染様式の考察  
日本医事新報社No.5004 (2020年03月21日)  
Fabian P, et al:PLoS One. 2008;3(7):e2691.  
Xie X,et al:Indoor Air. 2007;17(3):211-25.  
Shiraki K, et al:Aerosol and Air Quality Research. 2017;17(11):2901-12.  
Daikoku T,et al:Aerosol and Air Quality Research. 2015;15(4):1469-84.  
Yu IT, et al:N Engl J Med. 2004;350(17):1731-9.



たつの矯正歯科クリニック

Tatsuno Orthodontic Office

阪急「御影」駅前 0120-461-883