

今月の保健目標

冬を健康に過ごす!

霜月、神楽月、雪待月はどれも11月を表す呼び方ですが、他にも「食物月」と呼ぶことがあります。11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月ですね。そして、食事を楽しむために必要な歯はとても大切です。先日の歯科検診では、歯垢がたくさん残っている人もいました。受診が必要な場合は、受診のおすすめの用紙を渡しますので、すみやかに受診してくださいね。

歯を失う最大の原因は歯周病 今から始めよう 歯周病対策!

歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

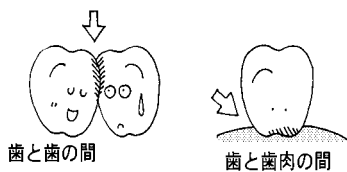
予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです!

歯肉が赤くぶよぶよ...丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する...

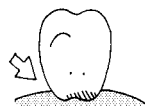
なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。



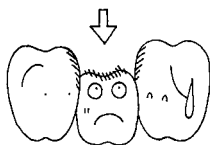
早く治しておいで!"



歯と歯の間

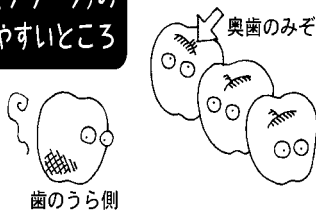


歯と歯肉の間



歯の高さがちがうところ

歯垢(プラーク)の
つきやすいところ



歯のうら側

治療から予防へ…

定期的に歯科医院へ通おう!



少しでもあたたかく…温活のススメ

「温活」とは、体を外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことです。体の冷えはさまざまなトラブルの原因になります。

- 血行不良…手や足（とくに末端）の冷え、むくみ、肌あれ
- 代謝低下…全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- 免疫力低下…かぜ・インフルエンザなどの感染症、アレルギー
- 体が縮こまる…肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ



では、これらを改善するには？ マフラーや手袋、カイロ、湯たんぽ等を使って外から温めることはもちろん、こんな方法で体の中からも温めましょう。

- ◎食事： にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります。
- ◎運動： 体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が産生されます。
- ◎入浴： シャワーのみではなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



寒くなると体が温まる料理が恋しくなりますね。食べ物に含まれる成分の働きによって、体温が上昇することもあります。例えば、生姜にはショウガオール、唐辛子にはカプサイシンという成分が含まれていて、体を温める働きがあります。

寒い時期は
寒期



乾季
乾いた季節



空気の入れ換え
換気



喚起
呼びかけて



気持ちいい空気に喜びを!
歓喜しよー!



イライラ 緊張
したら したら

① 鼻からゆっくり
息を吸う

② 口からゆっくり
息をはく

③ ①と②をくり返し
たらおちつくよ♪



知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —



●うがい、手洗い、バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけて、元気に冬を迎えましょう!

『もみぢ散る 音は時雨の こちして こずゑの空は くもらさりけり』 藤原家経 (後拾遺和歌集)

意味：紅葉が散る音は、時雨のような心地がしても、梢の上の空は、曇らなかつたことだ。

参考：東山書房等