

暑さもようやく落ち着き、やっと過ごしやすい気温となりました。しかし、今度は寒い冬がすぐそこまで来ます。気温の変動が激しいこの時期は、体調を崩しやすく、管理をするのも難しいです。いつも以上に生活リズムを整えて、健康的な生活を送るようにしましょう！

11月8日は「いい歯の日」です。

11月8日は11（いい）8（は）の語呂合わせで「いい歯の日」となっています。毎年、この日が近くなると、厚生労働省や各地の歯科医師会等が歯と口の健康に関する啓発活動を行っています。学校でも、11月7日実施の保健ホームルーム活動では、各クラスの保健厚生委員さんが進行をして歯と口の健康について学ぶ時間としています。歯と口の健康は全身の健康の保持増進に大きく関わっています。これを機会にみなさんと歯と口の健康について考えてみましょう！

11月8日は「いい歯の日」 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

歯磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも、汚れが取れにくい場所があるよ。

- 前歯の裏
- 歯と歯の間
- 奥歯の裏
- 歯と歯ぐきの境目
- かみ合わせの溝

この5カ所は意識して磨こう！

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ	歯と歯の間	番外編 歯肉の痛みが気になる
ワンタフトブラシ	歯間ブラシ デンタルフロス	歯ブラシのかたさをチェック

ワンタフトブラシは奥歯や歯並びがガタガタしているところ、デンタルフロスはさらに細かいすき間に、かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

歯ブラシのお手入れ

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！ 汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

- 1 流水で洗い流す**
みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。
- 2 風通しの良い場所に保管する**
湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。
- 3 定期的に変換する**
歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1ヵ月以上使っている時は新しいものにしましょう。

感染症流行の季節です！

気温の変動が激しく、体調管理が難しい時期は、免疫力も下がり、感染症が流行しやすくなります。実際に保健室でも風邪のような症状を訴えて「どうしたらよいですか？」と相談に来る人も多くなっています。一般的な風邪、インフルエンザ、新型コロナ等、感染症の予防や対処の仕方は、共通しているものがほとんどです。対策の基本を覚えて、自分自身で対処できるようになりましょう。

秋・冬は感染症流行の季節 感染対策 できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

- 手洗い** 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。
- 湿度を保つ** 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。
- 人混みを避ける** 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。

感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。

もしかして風邪？ ひどくなる前に 予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出了」という経験をしたことはありませんか。でも、そうなる前にサインがあったはず。

check! 風邪のひき始めのサイン

- くしゃみ
- 悪寒
- 鼻水
- 頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策を試してみましょう。

たっぷり寝る

いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める

体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効果的に体温が上がります。

水分補給

熱が出るのと体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを

おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまう。

乾燥を防ぎ加湿する

ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「織毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

寒さに負けない体を今からつくろう！