

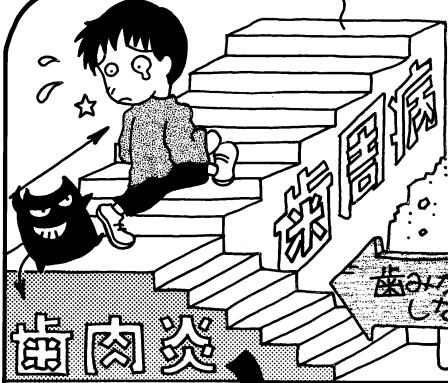
25年 11月 12日
富田中学校保健室



11月8日は「いい歯の日」!

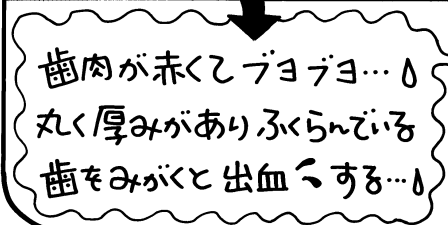
近年は、むし歯より歯肉炎や歯周炎などの「歯周病」が増加傾向にあります。歯周病は歯や歯肉だけでなく心筋梗塞や糖尿病などの重大な病気になる危険性もあります。正しく歯みがきをして、確実に歯垢を落とし、歯肉をマッサージするようにみがいて歯周病を予防しましょう。

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!



歯肉が赤くしてブヨブヨ...
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おうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

11月10日は

いいトイレの日

みんなが使うトイレ。いつも気持ちよく使えるように一人一人がきれいにしておくように心がけましょう。



カゼをひいている人が増えてきました。カゼに負けない身体づくりを意識した生活をし、積極的にカゼ予防に取り組もう。

1
睡眠・休養はたっぷりと

睡眠不足や疲れは、免疫力を低下させます。

2
手洗い・うがいを忘れずに

かぜのウイルスを洗い流してしまいましょう!!

3
衣服の調節をじょうずに

首すじ、手首、足首を暖かくするのがコツ。

4
バランスのよい食事を

栄養と量のバランスに気を配って。

かぜ予防★ワンポイントアドバイス