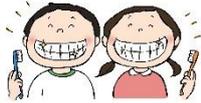


朝夕の気温がずいぶん低くなりました。11月7日は立冬、暦の上ではもう冬になります。この時期は、体がまだ寒さになれていないため、体調を崩しやすいです。夜はできるだけ早く寝て睡眠をしっかりとったり、好き嫌いをしないでバランスよく食事をしたりして免疫力を高めましょう。



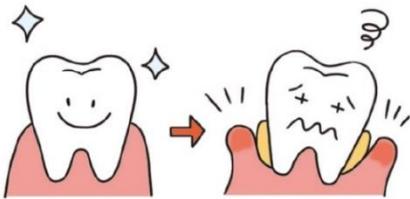
今月の保健目標 歯を大切にしよう



「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

いい歯は
11月8日



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけたいですね。

今年中にむし歯の治療を終わらせよう！

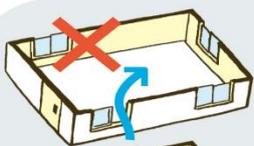
まだ一度も歯医者さんへ
行っていない人は、
11月中に行きましょう！

2024年も残り2か月…。まだむし歯の治療をしていない人、途中で中断している人は、今年中に治療を終えられるように計画を立てましょう。

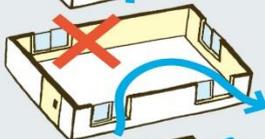
いい(11)くう(9)き

11月9日は換気の日

換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)

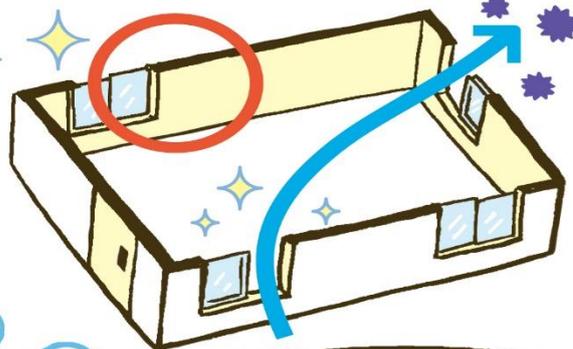


2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい