



11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

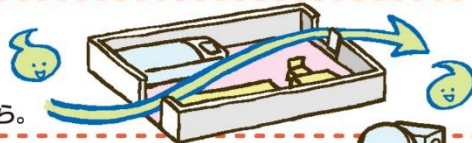
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！

いい歯を維持するために、1つでも当てはまる場合は要注意です。



甘いおやつや清涼飲料水が大好きでよくとる

食べるとき、かむ回数が少ない(1口30回以下)

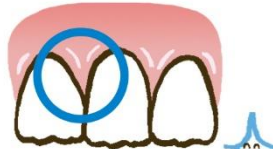


食事後、歯みがきしないことがある

あなたの歯肉は健康ですか？

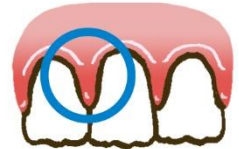
①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっていて硬い
- ④出血なし

歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてプヨプヨしている
- ④刺激により出血する

歯も歯肉もよい状態を保つには、ブラークコントロール！歯磨きが大切です。鏡を見ながら自分のブラッシングを見直しましょう。



皮膚の働き

11月12日は、「イイヒフ」という語呂合わせから「皮膚の日」です。全身を覆う皮膚について、ふだん、あまり意識しないかもしれませんが、皮膚には、次のような働きがあります。



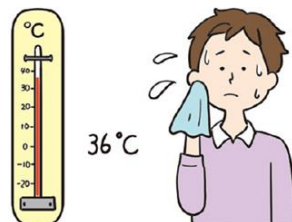
①体の表面を保護する

外からの刺激から
体を守り、
体内の水分喪失を防ぐ。



②皮脂を分泌する

皮脂を分泌して、
皮膚の乾燥や
細菌の繁殖を防ぐ。



③体温を調節する

汗などで体温を
調節する。



④貯蓄する

皮下に脂肪
(エネルギー) を
蓄える。



⑤排泄する

体内の老廃物を
汗として汗腺から
体外に出す。



⑥感覚をとらえる

触覚や痛覚、温覚・
冷覚、かゆみなどを
伝達する。

♪ ストレッチで気分転換 ♪

寒さや運動不足で体が縮こまると、血液の循環が悪くなり、体調不良を引き起こしてしまう心配があります。

そんなときは簡単ストレッチで体をほぐしましょう。体がほぐれると、心の緊張も解けやすくなります。



おすすめのストレッチ

腕のストレッチ

ふともものストレッチ

肩のストレッチ

