



11月は実りの秋。穀物は収穫の時期を迎え、たくさんの果物が実る季節です。だんだんと頭痛や腹痛を訴えて保健室に来室する人が増える時期でもあります。しっかりと体調を整えて日々過ごしましょう。

11月8日は「いい歯の日」です。歯科医師会が1993年に設定しました。

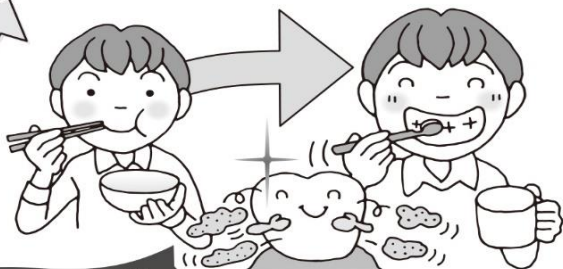
11月8日は「いい歯」の日

今日から  
できる!

## 歯に『いいこと習慣』

いいこと  
習慣  
01

### 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと  
習慣  
02

### ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと  
習慣  
03

### ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいしてくれます。

いいこと  
習慣  
04

### 年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

### ~保健室より~

みなさんは、普段の入浴で湯船に浸かっていますか?寒さで固まった体を湯に浸して、ゆっくり深呼吸すると、フーッと体の力が抜けてリラックスできますよね。入浴には、温浴効果によって手や足先などの末梢神経が拡張し、血行が促されたり、筋肉や関節が柔軟になったりすることで、体の疲れをとる効果があります。寒さの本番はこれからです。毎日の入浴で、1日頑張った体を芯から温め、寒さに負けずに過ごしていきましょう!

11月26日

いいふろの日

