

ほけんだより 11月

令和2年
11月2日(月)
熊特保健室

色づく木々が美しい季節になりました。紅葉は最低気温が5~8℃くらい急に下がると早くすすむとされています。冬に近づいている証拠ですね。体調を整えて、冬本番に備えましょう。



もうすぐ「いい歯」の日。
みんなの歯は元気かな？

歯垢って何？

歯の表面にたまる白っぽいカスのこと。食べもののカスではなく、細菌のかたまりです。耳かき1杯の歯垢の中には細菌が1~10億程生息します。歯垢は、歯みがきで落とせる！

付いたまま2日以上経つと歯石に変わる

歯垢が石のように硬くなってしまった状態。歯石は、歯みがきでは落とせない

歯石によって表面がザラザラになり、更に歯垢がたまる

あつが悪化させる

歯垢がたまりやすいことがあります。歯みがきをされるときは表面が硬めの歯ブラシを使うと効果的です。

むし歯

細菌が酸をだして歯をとかし、むし歯ができる。

歯周病

細菌が繁殖して歯のまわり歯肉に炎症がおきる。

みがき残していませんか？ここは要注意！

歯と歯の間、前歯の裏側、奥歯の「みぞ」、歯並びの凸凹、奥歯の後ろ

歯と歯肉の境目

食べるために必要な歯の本数

80歳で20本以上
の歯を残そうという
8020運動を知っていますか？20本以上でほとんどの食べものを噛みくだけるのです。ずっとおいしく食べられるように、歯を大切にしましょう。

スルメイカ	18~24本	フランスパン
ごはん	6~17本	おもち
うどん	0~5本	プリン
バナナ		サラダ
ステーキ		堅焼きせんべい

さむくても水分補給ってだいじ？

水分補給といえば夏のイメージがありますが、秋や冬でも水分不足になることがあります。なぜなら...

理由 その1 わたしたちの皮膚からは、気づかないうちに水分が出ていっています(蒸発)。空気が乾燥するさむい季節はより水分が出ていきやすくなります。

理由 その2 夏よりものが冷たいと感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。水分が足りなくなって鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが渇いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものをえらぶ