

# 保健だより 11月



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「感染症」が拡がりやすくなります。自分が「感染症」にかかるのも、家族や友だちなど周囲の人がかかるのも困りますね。みんなで「感染症」を予防するために次の5つのことについて、気をつけましょう。

## ① 手洗い



## ② 咳エチケット



## ③ 部屋の換気



## ④ 規則正しい生活



## 11月8日は、「いい(11)歯(8)の日」。

8020達成者は、2人に1人以上で過去最高！！

8020 達成者は年々増加しており、運動開始当初は7%程度（平均残存歯数4～5本）でしたが、2017年に厚生労働省が発表した歯科疾患実態調査では、達成者が51.2%となりました。多くの人が80歳で20本以上の自分の歯を保っています。



## 歯が健康で、口腔機能が維持されているとこんなに良いことがあります！

- ① 歯の本数が多いほど、寿命が長い！
- ② 色々な食品のそしゃくが可能になり、何でも美味しく食べることができる！
- ③ 口腔機能が維持されていると、姿勢や歩行が安定する！
- ④ 食べ物をしっかり噛むことで、栄養吸収が促進される！
- ⑤ 噛む回数が多いと唾液がたくさん出て、口の中を清潔に保つことができる！
- ⑥ 脳が活性化されることで、認知症の予防につながる！

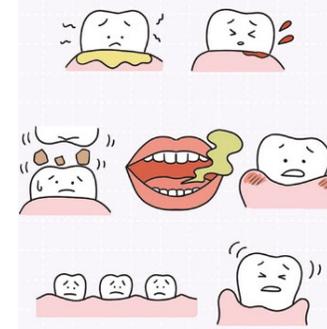
自覚症状のある人は、早めの対策を！



## 歯肉炎や歯周炎に注意！

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がぐらぐらし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です！

次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。

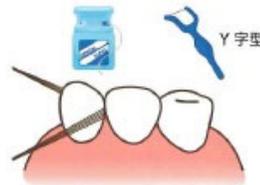


- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯みがきの際に出血することがある
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- 歯がグラつく

デンタルフロスや歯間ブラシですきま対策を！さらに、薬用洗口液で粘膜ケアをおこなうと完璧です。

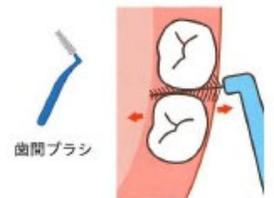


### ●デンタルフロス(狭い隙間)



フロスをピンと張って、歯の側面に沿わせ上下左右にこするように動かす

### ●歯間ブラシ(広い隙間)



歯肉に沿ってゆっくり挿入して、前後に数回やさしく動かす