

ほけんだよい



高崎商業高校

定時制

R7.11.5



「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。歯肉は、いわば歯の土台。

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、しっかり噛むことができません。

歯肉炎の予防にはまず歯磨き。歯はもちろん歯肉の健康にも気をつかいたいですね。



皮膚の日・・・万全の乾燥・寒冷対策を

11月12日は「いい（11）皮膚（12）」の語呂合わせで「皮膚の日」です。

ちょうどこの時期、秋から冬にかけては空気が乾燥しはじめ、また、強い寒さによって血行も悪くなるため、「あかぎれ」「ひび割れ」「しもやけ」など、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。



健康な肌を保つためには・・・

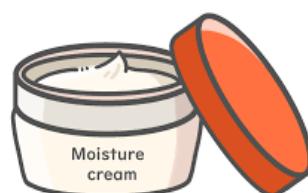
○お風呂・・・ ぬるめのお湯にして、ゆっくり入って温まります。

熱いお湯は肌の保湿に不向きです。

また、洗いすぎや、体をぬれたままにしておくことも避けましょう。

○保湿クリーム・・・皮膚の油分を補うために効果的です。

ただし、種類（成分）や個人の体質によって肌に合わないこともあります。とくに肌が弱い人は、皮膚科で相談してみましょう。



その不調 ウィンター・ブルー（冬季うつ）かも？

最近何となく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になったりしていませんか？

それは、もしかしたら「ウィンター・ブルー（冬季うつ）」かもしれません。

「ウィンター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわからず、無気力になるなどの症状が現れます。若い世代の人に比較的多いとされます。

気になることがないか、チェックしてみてください。

- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない
- 食欲が止まらない（特に甘いものをよく食べるようになった）
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている



一般的には春が近づくにつれて（日照時間が長くなるにつれて）

自然に良くなるケースが多いようです。

気になる場合は生活を見直して対策をしましょう。

効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。

できるだけ、屋外に出て太陽の光を浴びましょう。

また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムの良い生活を心

がけることも大切です。



寒さを防ぐ「くふう」



・身につける

「帽子・手袋・マフラー・厚めの靴下・ネックウォーマー・
タイツ・レギンス・ひざかけ」など



・重ね着をする

服と服の間に「空気の層」ができることで、体が作り出した熱が外に逃げるのを防ぎ、保温効果が高まります。

・「3つの首」をあたためる

『首』『手首』『足首』のことで、これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通っています。

ここを温めると血行が良くなり体全体が温まりやすいです。

