

# 保健だより 11月

尚絅大学・短期大学部  
保健室  
平成27年11月2日発行

秋も深まり、ずいぶん冷え込むようになりましたね。風邪や発熱で欠席したり、保健室に不調を訴えて来室したりする人が多くなっています。本格的な冬になる前に、食事・睡眠など生活習慣を見直して、体の免疫力を高めておきましょう！

## 11月8日は「いい歯の日」

「いい(11) 歯(8)」で、よく噛んで食べることは、健康に役立つ効果がたくさんあります。また、ある自治体の調べでは、歯の状態の良い人の総合医療費の平均は、悪い人のほぼ半分となり「歯の健康が生活習慣病を改善して、しかも医療費全体を抑える可能性がわかった」としています。



### ～噛む機能を保つためには？～

- 1 歯ごたえのあるものをよく噛んで食べましょう。噛むことであごの筋肉が鍛えられます。
- 2 毎日のセルフケアをていねいに行いましょう。丁寧なブラッシングはむし歯や歯周病を予防し、歯が抜けてしまうのを防ぎます。さらに歯ブラシだけではなく、歯間部清掃器具（デンタルフロスや歯間ブラシなど）やマウスウォッシュなどを使いましょう。
- 3 抜けた歯は放置せず歯科医院でみてもらいましょう。歯並びや噛み合わせを整え、噛む機能を回復させます。
- 4 かかりつけ歯科医院で、定期歯科健診を受けましょう。むし歯や歯周病の予防や早期発見に役立ちます。定期歯科健診を受け、お口の健康を保ちましょう。



歯磨きでいい歯を！

☆☆



## 危険ドラッグを知っていますか？



覚せい剤や大麻などの違法薬物とよく似た成分を含むドラッグのことです。違法薬物と同等、あるいはそれ以上の催眠・興奮・幻覚作用などを引き起こす成分を含み、治療法の確立していない薬物も多いため、違法薬物以上に危険という指摘もあります。



危険ドラッグは、ハーブ専門店や雑貨店で、お香・ハーブ・アロマ・鑑賞用などと称して販売されています。これらの多くは、医薬品医療機器等法などで製造・輸入及び販売・所持等が禁止されているものですが、該当しないものでも、未知の薬物が混入されていることが多く、大変危険です。

乱用された結果、使用後に救急搬送されたり、死亡事故を含む健康被害が発生しています。

だまされないで、絶対に使用しないようにしてください。