

保健だより 11月

尚絅大学・短期大学部
保健室
平成29年11月1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。将来のためにも、歯を大切にしましょう！



～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。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も使いましょう。
- 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！



インフルエンザのシーズンに突入です！



インフルエンザが流行し始めるのは、寒さが厳しい1～2月頃と思いませんか？
実は11月くらいから、インフルエンザには要注意です。

まだ大流行の時期ではない秋にインフルエンザに感染してしまう理由は、

- 朝晩での気温差が激しく、変化についていけない
- 季節の変わり目で自律神経に乱れが生じやすい
- 流行の時期ではないためしっかり予防対策ができていない
- 夏の疲れを引きずり免疫機能や抵抗力が低下してしまっている
- 気温、湿度ともに低下しウイルスが活動しやすい



などが挙げられます。

時期に関わらずインフルエンザに感染してしまうことがある！ということを知って、高熱と関節痛など、インフルエンザの症状が出た場合はしっかり検査・治療することが重要です。

