

保健だよ！ 11月

尚綱大学・尚綱大学短期大学部

保健室

令和3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。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、状態の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。



歯磨きで いい歯を！



薬物乱用は、「ダメ。ゼッタイ。」



「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、治療法が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、サプリメント・お香・ハーブ・アロマ・鑑賞用などと称して販売されている場合もあります。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（脱法ドラッグ）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、使用後に病院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。



「合法だよ。」「依存しないよ。」そんな声にはだまされなくて、絶対に使用しないようにしてください！