

平成28年11月8日 大阪市立淀川中学校保健室

吹く風がだいぶ寒くなってしまったね。寒さにも慣れていないので風邪をひきやすい時期です。これからやってくる本格的な冬、そして風邪やインフルエンザの流行シーズンに備えるために、丈夫な体を作りましょう。

風邪に負けない体をつくろう！

～生活習慣をチェックしてみよう～

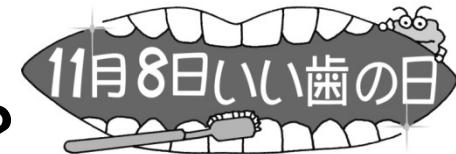
- 食事のバランスに気をつけている
- 夜早めに寝て、しっかり睡眠をとっている
- 体を動かしている
- 手はこまめに、ていねいに洗っている
- 洗った手はきれいなハンカチかタオルで拭いている
- 部屋の湿度に気をくばっている
- 時々、部屋の換気をしている
- お風呂では湯ぶねにつかっている
- 冷たいものばかり飲んで体を冷やさないようにしている

チェックが多いほど、風邪に負けない体づくりができます。どんなに気をつけていても風邪をひいてしまうことはありますが、風邪をひきにくく、また、ひいても早く治るように、普段の生活習慣を見直してみてくださいね。

基本は、食事・睡眠・運動の3つです。



あなたの歯や口の中は、 健康ですか？？



今、10代の口の病気は、歯の病気（むし歯）よりも歯ぐきの病気（歯肉炎）の方が多いといわれています。歯肉炎は、初めは痛みを感じませんが、治さないとどんどん腫れて痛くなってきます。さらにひどくなると、歯肉の下の骨まで広がり（歯周炎）、歯を失ってしまいます。

そんな怖い歯肉炎の原因は、実は、むし歯の原因と同じ『歯垢』です。予防には、まず、歯垢を効率的にとることと、増やさないこと。つまり、歯みがきと、食事のとり方です。



うがいで歯垢をとることは
できません。



歯ブラシの毛先をしっかり歯に当
ててみがくと、歯垢はおちます。



だらだらと甘いものを飲んだり食
べたりしていると、
歯垢はどんどんたまります。



甘いものは、食後のデザートと
して食べるのが、
歯にとっては一番。



★6月の歯科検診でむし歯があると言わされた人で、
まだ受診後の報告をしていない人へ★

いい歯の日にちなんで、もう一度、お知らせを渡します。
お知らせをもらった人は、早めに受診をしましょう。

