

季節の変わり目で、体調が悪い人が多い傾向があります。規則正しい生活を心がけましょう。

暖房使用時の注意

学校では暖房、家庭でもエアコンやストーブを準備する季節ですね。使用にあたって注意したいポイントをおさらいしておきましょう。



温度・湿度 暖房は室温20℃くらいが目安です。(環境省による) 寒い場合は、衣服やひざかけなどで調節しましょう。また、室内の湿度は、50%前後にしましょう。

部屋の換気 閉め切った部屋の空気は汚れていきます。感染対策としてもこまめに換気をしましょう。窓やドアを対角線に2カ所以上開け、空気の通り道を作ると効果的です。



暖房器具の取り扱い ストーブやコタツ、電気毛布などはやけど・低温やけどに注意! また、定期的な掃除・点検も忘れないようにしましょう。

ガンコな強敵 歯石



むし歯や歯周病の原因となる歯垢(プラーク)に唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると歯肉(歯ぐき)を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていきます。注目すべきは、歯石になると「歯みがきではおとせない」という点です。歯科医院で除去してもらう必要がありますが、歯周病は、自覚症状が出にくいことも特徴のひとつです。ほったらかしになり、痛みや違和感で気づいたときには進行していて・・・ということもあります。

毎日の歯みがきでしっかり歯垢をおとす、そして定期的に歯科医院でチェックを受けて歯石は早めに除去—これらを習慣づけることが大切です。

いい歯の目一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣!



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに

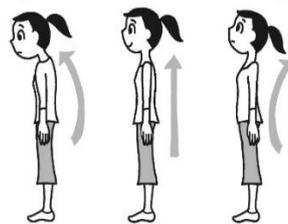


定期的に歯科医院で
歯の健康チェック!

いつも支えています。

横になって、手のひらで頭を支えたときに、「頭って重いなあ」と感じたことはありませんか? 大人の頭の重さは、約4~6kgとされています。それだけ重いものを首の骨などで支えています。そのため、スマートフォンやタブレットを使うときや本を読むときなどに、背中を丸めた前かがみの姿勢で下を向いていると首の骨に大変な負担になります。また、肩こりの原因にもなります。「自分は猫背ぎみだな」と思う人は、座っている時や立っているときの自分の姿勢を意識してみてください。

あなたの姿勢はどれかな?



猫背になったり、反り返ったりしていませんか?