

# ほけんだあり 11月

聴 高 発 178 号  
令和 6 年 1 1 月 6 日  
だいせん聴覚高等支援学校  
健 康 安 全 部

11月になり、日中も肌寒い日が多くなりました。今年は暖冬になると言われています。朝晩は寒く、日中は暖かい日が多いです。体調を崩さないよう、ひざ掛けや調整できる服装など工夫をしておきましょう。

## 11月8日は『いい歯の日』



学校歯科医を担当して下さることになった松木(ふなき)先生からコメントをいただきました！！

だいせん聴覚高等支援学校の皆様、どうもこんにちは  
昨年度より学校歯科医を担当させて頂いています。松木と申します。  
学校の皆様には大変暖かく接して頂き感謝の念が絶えません。

さてコロナ禍もだいぶ過去のことのようになり、日常生活に制限を設けられる事が大分と少なくなりました。しかしコロナウイルスによる感染症がなくなった訳ではなく、これからは誰でも罹る可能性がある物として、付き合っていかなければならない物になったような印象があります。罹っても症状が出ないように抑えることができるような免疫力が必要ではないかと思っております。(知らず知らずのうち感染して、周りにばら撒く恐れはありますが…)

最近思うのですが、友人、知人また歯科医院に来られた患者さんとお話をしていて、よく風邪をひいたり、体調不良になりやすいという方がおられます。お口の中を診たところ、むし歯を放置したり、清掃状態が不良な人が多いような気がします。口の中というのは雑菌のパラダイスですので、清掃を怠れば身体に不調を起こす雑菌が多くなり、全身に回っていく、または口の中の免疫システムが手一杯になり全身の免疫力が低くなるような印象を持っております。

たかが口の中とは思わずに、日頃の清掃状態を見直して頂き、むし歯は放置しないよう気をつけて頂ければ幸いです。

※昨年よりダイエットしているのですが、82kg→70kgになりました。しかし鼠径ヘルニアが悪化しました。どのような病気か？って事は調べてください…

## 《 歯みがきポイント 》



それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別

オ ス ス メ グ ッ ズ

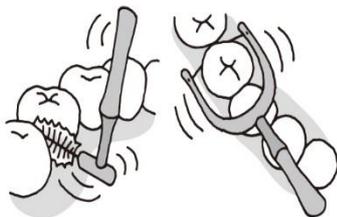
奥歯や歯並びが  
ガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、  
デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが  
気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に  
気をつけないと口の中を痛めることも。

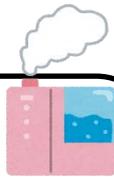
# 乾燥対策できていますか？

少しずつ日中の気温も下がり、肌寒い日が多くなります。朝、起きた時にのどがイガイガしていたり、肌がカサカサしていたりしませんか？冬が近づくと空気が乾燥していきます。乾燥対策や予防について考えてみましょう

## 《部屋の乾燥予防》



### 加湿器



加湿器で湿度を上げることで乾燥は予防できます。加湿器が家に無い場合はバスタオルや洗濯物を部屋に干しておくことで同じような効果があります。



### 水・お湯を容器に入れる

水やお湯をコップなどの容器に入れて、枕元に置くことで寝室程度の広さであれば十分な保湿効果があります。ただし、寝ている最中にこぼしたり、やけどをしないように置く場所には注意しましょう。

## 《身体の乾燥予防》



### マスクをする

自分の息がマスク内にこもることで口の周りの湿度が高くなります。その湿った空気を吸うことで鼻やのどの乾燥を防ぎ、くちびるの潤いを保つことができます。また、マスクによる肌荒れやニキビを防ぐために肌に優しい布製マスクがおすすめです。

### 保湿ケアを行う

衣類のこすれなどのダメージで腕や脚なども乾燥しやすいです。保湿クリームなどを使うと乾燥を抑えることができます。ただし、保湿クリームなどは用法用量を守り、自分の肌に合った物を使うようにしましょう。分からない場合は皮膚科の先生に聞いてみましょう。

乾燥の予防方法はこれ以外にもたくさんあります。気になる人は一度調べてみてください。

## 11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると  
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや  
湿気がとれる



換気をするときのポイントは

対角線の  
窓を開けること



換気をして  
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう