

ほけんだより 11月

令和5年11月発行

2-3 鶴本

2-4 井上、濱

朝晩の冷え込みが身にしみる季節になりました。これからますます寒くなり、インフルエンザなどの感染症も流行してくることが予想されます。引き続き、手洗い、うがいも継続し、元気に過ごしましょう。

皮膚の日・・・万全の乾燥・寒冷対策を



11月12日は「皮膚の日」。『いい（11）ひふ（12）』の語呂合わせですが、ちょうどこの時季—秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、また、強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。健康な肌を保つためには・・・

●お風呂



ぬるめのお湯にして、ゆっくり入ってあたたまります。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや、体をぬれたままにしておくことも避けましょう。

●保湿クリーム



皮膚の油分を補うために効果的です。ただし、種類（成分）や個人の体質によって肌に合わないこともあります。とくに肌が弱い人は皮膚科に相談してみましょう。

痛い、かゆい、気になる・・・**ニキビ**



どのようにできる？

皮膚の毛穴が皮脂で詰まり、そこに**ニキビ桿菌**^{かんきん}という細菌が作用してできます。

どこにできやすい？

皮脂が作られる「脂腺性毛包」が多い顔、背中、胸、肩の上にてきやすいです。

どうすれば予防できる？

- ていねいに洗顔し、余分な皮脂を取り除く。
- 髪の毛が皮膚に触れないようにする。
- ニキビを触ったり、つぶしたりしない。
- 栄養バランスのとれた食生活を続ける。
- 十分な睡眠をとる。



気になる場合は、皮膚科で診察・治療を受けましょう！

歯と口の健康について考えよう



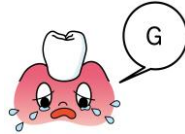
松高フェスタで、アンケート結果や歯周疾患予防について発表しました。

《歯科検診の結果》

むし歯あり 23人
(治療が必要です!!)



歯周疾患罹患患者 14人
(治療が必要です!!)



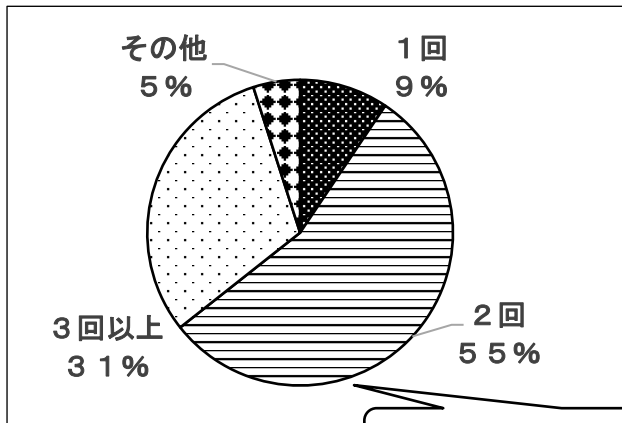
歯周疾患要観察者 119人
(軽度の歯肉炎があります)



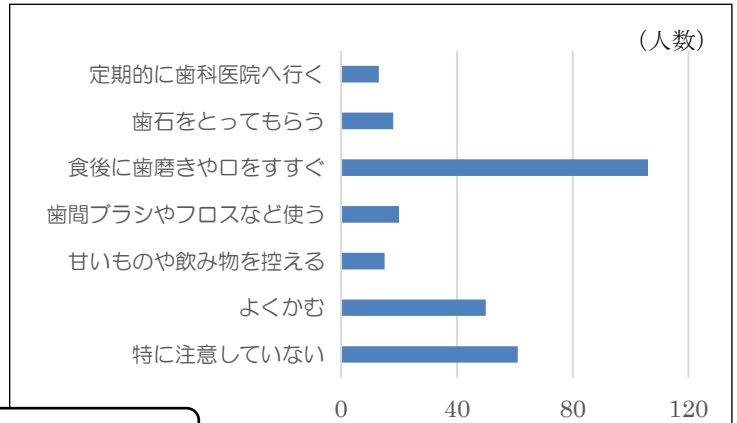
むし歯や歯肉の炎症で治療や検査が必要な人へ、再度、治療勧告プリントを渡しています。早めに受診しましょう!!

《アンケートの結果》

1日に何回、歯をみがきますか？



どのようなことに注意していますか？



昼休み、歯をみがきましょう！

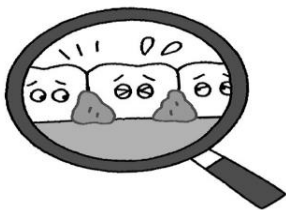
《歯周病について》

- ◇ 歯ぐきが赤く腫れている
- ◇ 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- ◇ 歯ぐきを押し出すと血や膿が出る
- ◇ 歯みがきの後、毛先に血がついている
- ◇ 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- ◇ 口臭がある
- ◇ 朝起きたら口の中がネバネバする



あてはまる数が多いほど歯周病の可能性が・・・
早めに歯科医院へ行きましょう！

歯周病を予防しよう!!



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢。



健康的な歯肉は薄いピンク色で引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨしている。



ていねいなブラッシングを続けることで改善できます。