



11月8日はいい歯の日

自分の歯を大切にできていますか？

- ☐ 間食をよくする
- ☐ 甘いものが大好き
- ☐ あまり噛まずに飲みこんでいる
- ☐ 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- ☐ 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- ☐ 歯医者さんにしばらく行っていない



たくさんチェックがついた人は…

むし歯・歯周病になりやすい人！

このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…



80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるのです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

食べるために必要な歯の本数



いいことたくさん



「ゆっくりよくかんで食べるので食べすぎを防ぐ」



「だ液がたくさん出るのでむし歯予防に」



「まだまだあるよいいこといっぱい」



「まだまだあるよいいこといっぱい」

「まだまだあるよいいこといっぱい」

歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…！

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

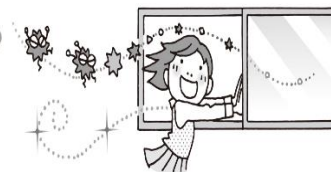
歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ！



換気をしないと…

二酸化炭素が増える



人は1日に480Lもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めっていると結露がしやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がたどよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

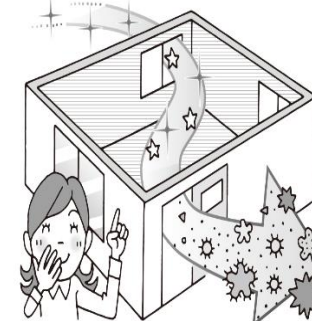
においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新

鮮な空気にはリフレッシュ効果

があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間などに適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



◎教室はできるだけ常時換気（2カ所以上）を心がけてください。寒くて窓を常時開けていられない場合でも、休み時間だけは開放して、空気の入れ換えを行いましょう。

秋の夜長。眠れないときは…

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。



ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。