

金商デパート、新入大会も終わり学校も少し落ち着きを取り戻してきたように思います。しかし、急に寒くなったことやこれまでの疲れも出てきて体調を崩している人も増えてきました。生活リズムを整え、休養（睡眠）をとり、しっかり体調を管理しましょう。

◎感染性胃腸炎に注意を

11月～翌2月にかけて感染性胃腸炎が流行します。

<症状>下痢、嘔吐、悪心、腹痛、発熱等ですが、病原菌の種類や個人差によって、症状は異なります。

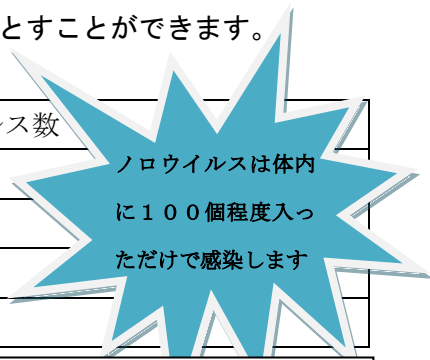
<感染経路>汚染された食べ物による経口感染、感染者のふん便や吐物からの二次感染などです。

<感染を防ぐには>予防で効果的なのは「手洗い」です。ただし、手をさっと水で流しただけでは、ウイルスをきちんと落とすことが出来ません。石鹸を使い手のひらや甲、指の間、指先や爪、手首などをしっかりと洗うことで、手についたウイルスを洗い落とすことができます。



★ 手洗いの時間・回数による効果

手洗いの方法	手の残存ウイルス数
手洗いなし	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個
石鹸で60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約10個
石鹸で10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	数個



◎「歯肉の状態」を見てみよう!!

4月に行われた歯科検診では、「歯肉の状態」が要受診まではいかないまでも要観察だった人が83人もいました。

自分でできる 歯肉炎・歯周炎

歯周病チェック

まずは鏡で歯肉をチェック

健康な歯肉

ピンク色
三角形で引き締まっている

歯周病の歯肉

赤っぽい
丸くブヨブヨしている

それ以外にも、こんなことに心当たりがあったら要注意!

- 歯みがきをすると血が出る
- 歯の間にものがつまりやすくなった
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 指で触ると歯がぐらぐらする
- 疲れたときなどに、歯ぐきが腫れぼったく歯が浮くような感じがする
- 口臭が気になる

Q. どうして歯周病になるの?

A. 細菌感染で起こります

歯みがきが不十分だと、口の中にある細菌がネバネバした物質を出して歯にくっきます。この細菌が毒素を出して歯ぐきに炎症を起こし、歯周病を引き起こします。

Q. どうやったら治るの?

A. 根本的に治すには、正しい歯みがきが不可欠!

歯みがきで治ることもあるのですが、気になる症状があったら歯医者さんへ。ただし、治療を受けても正しい歯みがきを継続しないと再発します。

カギは正しい歯みがき!

歯みがき力をUPするには?

- ・鏡で歯を見ながらみがくべし
- ・歯ブラシは小刻みに動かすべし
- ・毛先が広がらないくらいの、軽い力でみがくべし
- ・歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は急入りにみがくべし

9月末時点での歯科受診率は19.3%…。いまだに受診できていない人が多いようです。忙しい金商生ですが、時間を有効に活用し、受診を済ませ身体の状態を万全にし、これからの検定シーズンに備えて下さい。毎年、歯が痛くて勉強に集中できないという人がいます。また、受診したのに受診報告書を出していない人は、必ず保健室まで連絡して下さい。

カゼ・インフルエンザ

鼻呼吸のいいところ

フィルターがある

空気の中には、目に見えないけれど、ちりやほこり、ウイルスや細菌がいっぱいです。でも、鼻の中にはフィルターがあります。鼻毛と線毛そして粘液です。鼻の中に入った大きな異物は、鼻毛で取り除かれます。すり抜けた小さな異物も、粘膜から出るベタベタした粘液や線毛の動きで知らないうちに飲みこまれ、無力になります。



加湿器の働きをする

鼻の毛細血管が、空気を体温に近い温度まで温めます。また鼻の中は湿っているので、空気の湿度も上がります。こうしてウイルスが苦手な高温多湿の環境ができあがります。

口呼吸のダメなところ

ウイルスを追い出す線毛は、のどもにあります。でも口呼吸でのどが乾燥すると、線毛はへたっとうまく働けません。ウイルスや異物がいっぱいの乾いて冷たい空気が、直接体の中に入ってしまうます。



口の健康



鼻呼吸のいいところ

だ液で口の中がうるおいます

口呼吸のダメなところ

口の中が乾燥して、だ液が減ってしまいます

だ液がなぜそんなに大事なの？

むし歯や歯周病を予防

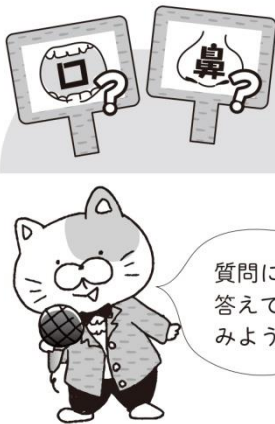
だ液は食べもののかすを洗い流すだけでなく、食後に酸性になった口の中を中和して、むし歯ができにくい環境を作ります。また、だ液の中のミネラルは、少しのむし歯なら元に戻してくれます。

それに、歯垢の中の歯周病菌が増えないように、口の中を浄化しているのもだ液です。

口臭を防ぐ

口臭の原因は口の中の細菌が増えること。だ液の働きで細菌が増えるのを抑えます。

だ液は、よくかむとたくさんでます



- 気がつくといつも口を開けている
- 鼻がよくつまる
- 口が乾きやすい
- イビキをよくかく
- 朝起きると、のどがカラカラ



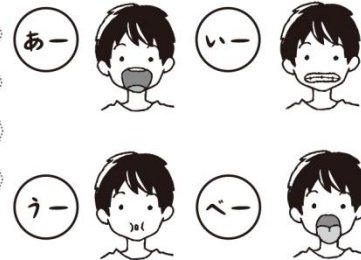
チェックがついた人は気をつけて！
あなたの呼吸は口呼吸かもしれません。

口呼吸から鼻呼吸に変えよう

口の周囲や舌の筋肉が弱いのかもかもしれません

やってみよう
体操を

あいうべ



10回で1セット
1日に3セット
やってみよう

※あいうべ体操は「みらいクリニック」院長 今井一彰先生考案の体操です

金沢市内でもインフルエンザの発生報告がありました。感染胃腸炎と同じように、インフルエンザ予防の基本も「しっかりとした手洗い」ですが、予防接種をするのも1つの方法です。ワクチンの効果は、接種後2週間～5ヶ月程度だと考えられています。インフルエンザは毎年12月頃から流行し始めますので、ワクチンを打つ場合は、11月中に接種することをお勧めします。