

## 暖かく過ごす工夫をしよう！

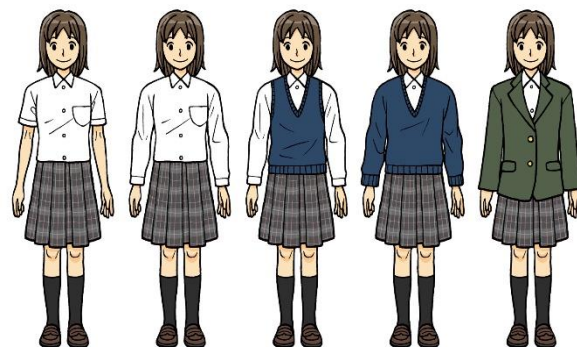


朝晩の冷え込みを強く感じるようになりました。湿度も下がり空気が乾燥してきています。少しずつ秋から冬に季節が変化しているのが分かります。

これからは冬に向けて気温が下がってくるので、衣服の調節をして寒さや冷えから体を守るようにしたいものです。例えば、シャツの下には、下着を着け、シャツの上には、ベストやカーディガンを着るなどして重ね着をする、足下からの冷えには、厚手の靴下をはくなどで調節してみましょう。

また、北風が吹くと体感温度が下がり、気温以上に寒さを強く感じます。その日の湿度や風などもチェックして服装を考えるようにしましょう。

少し工夫をするだけでその日一日が快適に過ごせるようになります。



## 自分の体の声に耳を傾けよう



勉強やスポーツを一生懸命に頑張ることはとても素晴らしいと思います。

しかし、体がつらいのに無理に体育に参加したり、足が痛いのに部活やクラブチームの練習に参加したりして、体に無理になることはお勧めできません。病気のときはもちろん、関節痛や腰痛などがあるときに練習を続けると、故障している部分をもっと悪くしてしまう危険があります。自分の体の調子分かるのは自分だから、調子が悪いときは休ませてもらいましょう。

休むことは勇気がいります。けれど、体が不調のときに休養を取るとはとても大事なことです。そして、しっかり休んで体調が回復したら、休んだ分またしっかり頑張るとよいと思います。

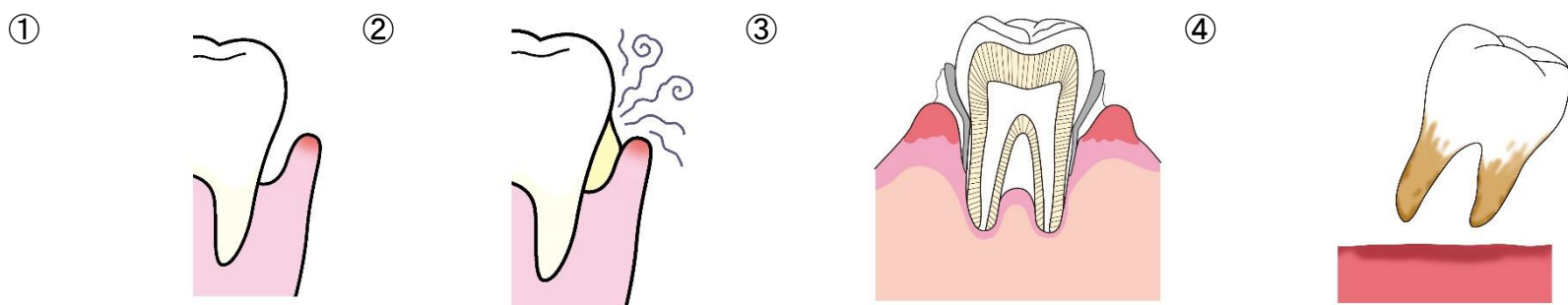


## 歯周病とは？



歯と歯肉の間の溝に歯こうがたまって歯肉に炎症が起こる。これが歯周病の始まりです。

歯周病はどのように進んでいくのか下の図で見てみましょう。



① 歯と歯肉の間の溝が深くなり、ポケットができる。

② ポケット内にたまった歯こうが歯石に変わる。また歯周病菌によって炎症が起きる。

③ 歯肉の炎症がひどくなり、歯肉が腫れて血が出る。

④ 歯を支える歯そう骨が破壊され、歯が抜ける。

## 歯肉炎を防ぐには……

- ☆ 食べたら歯をみがく習慣をつけ口の中の清潔を保つ
- ☆ 歯と歯肉の境目にある歯垢をきれいに取り除く
- ☆ 歯肉が腫れていないか、血が出ていないか点検をして、歯肉が腫れる、血が出る場合は歯科医で相談する。
- ☆ バランスのとれた食事と適度な睡眠を取り、体の抵抗力を高める

