

朝晩の冷え込みが厳しくなっています。風も冷たいですね。  
頭痛・腹痛・咳・のどの痛みを訴える人も多くなっています。かぜ予防のために体調管理が大切な季節になりました。冬服や防寒具・暖房器具を準備しましょう。

11月8日は「いい歯の日」裏面あり →



もしかして風邪?

## ひどくなる前に 予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、  
「風邪の症状が急に出了た」という経験を  
したことはありませんか。  
でも、そうなる前にサインがあったはず。

check

### 風邪のひき始めのサイン



くしゃみ



悪寒



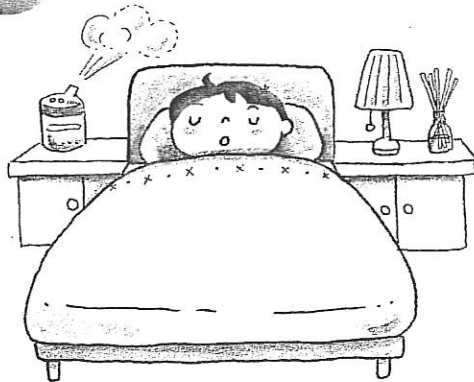
鼻水



頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれない。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

### たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

### 体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めるとすぐに体がぽかぽかになります。

### 水分補給



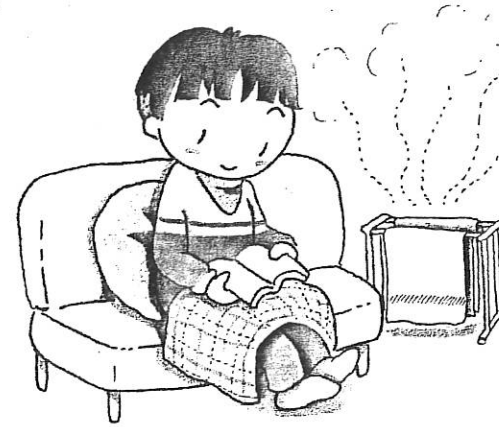
熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

### ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物の消化・吸収にはたくさんのエネルギーが必要なので、ウイルスと闘うための体力まで使ってしまうと。

### 乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

しもつき かぐらづき ゆきまちづき おしものづき  
 霜月、神楽月、雪待月はどれも11月を表す呼び方ですが、「食物月」と呼ぶことが  
 あります。11月は収穫を祝い、食べものに感謝する月として昔の人がたいせつにしてい  
 たのですね。そして、食事を楽しむためには、健康な歯。皆さんは、自分の歯を守るため  
 に、どんなことをしていますか。

11月8日は  
 いい歯の日

# 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

**Step 1 「い」の口でチェック**

**歯と歯の間**  
 歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

**歯と歯ぐきの境目**  
 歯ブラシを当てる角度は斜め45度意識

**Step 2 「あ」の口でチェック**

**奥歯の溝**  
 毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

**Step 3 舌で歯を触ってチェック**

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

**前歯の裏側**  
 歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

**奥歯の後ろ**  
 歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

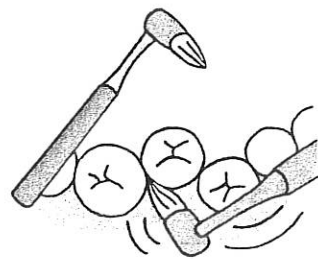
それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別

オ ス ス メ ゲ ッ ズ

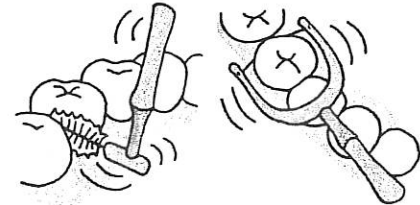
奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

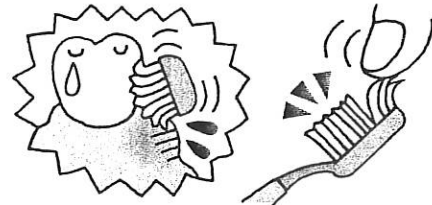
歯間ブラシ デンタルフロス



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。

歯ブラシケアのポイントは●●●

●に入る文字は何かな？



か☆



△つつ△



と□い

□=1  
 ☆=2  
 △=3

ヒント

歯ブラシの交換時期の目安はおよそ1カ月。それより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだけいいにみがいてもきれいにならなくなります。