



## ～11月の健康の言葉～

人間は人の思考の産物に過ぎない  
人は思っている通りになる  
ガニジー（イニド独立の父）



「小春日和」っていつのこと？なんとなく春の暖かい日を想像してしまうけれど、実は、寒風が吹き始める11月ごろに訪れる穏やかな暖かい日のことなのです。同じような気候は海外にもあって、アメリカでは「インディアンサンマー」、ドイツでは「老婦人の夏」と言うそうです。

「小春日和」にほっとしつつ、寒さへの備えにとりかかいましょう。

**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

自分でできる歯肉炎・歯周炎

- 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

**歯みがきの基本編**

- 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- 軽い力で
- 一ヵ所20回以上
- 小刻みに動かす
- 1本ずつみがく

**歯みがきの応用編**

- でこぼこしている歯は、歯ブラシをたてにあてて毛先を上下に細かく動かす
- 背の低い歯は、歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かす
- 歯と歯ぐきの間は45度の角度に毛先を当て、5mm幅で動かす

**歯** ブラシでしっかりみがいても、どうしても残ってしまう歯垢。  
1日の終わりにはデンタルフロスで歯と歯の間の歯垢をじっくりかきだそう。

**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、口の中にいる細菌がネバネバした物質を出して歯にくっつきます。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。

歯周病は矢張りうちに進行して歯を失う原因にもなります。

毎食後歯みがきを！！

80歳で20本の歯を残すために正しい歯みがきをじかけましょう。

**鉄欠乏性貧血のチェック&改善計画**

**チェックカツけは** □ 爪がもろい □ ささくれができる □ 切れ毛、枝毛が多い  
自血カク

**改善** □ 疲れやすい □ 口内炎ができる □ 集中力がない

**○鉄分の多い動物性食品を食べる**  
レバー、肉類、まぐろ・かつおなど

**○鉄分の多い植物性食品を食べる**  
ほうれん草、切り干し大根など

**○鉄の吸収を助けるビタミンCをとる**  
肉類にレモンを絞る、食後に果物をとる

**○バランスよく食べる**  
赤血球のもととなるたんぱく質なども、バランスよく食べる

**X 炭水化物に偏った食事・加工食品にたよる・ダイエットで食量を減らすことはやめよう！**