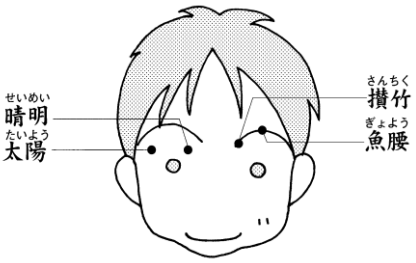
保健だより

平成２８年１０月３日
No.８
川口工業高校　定時制

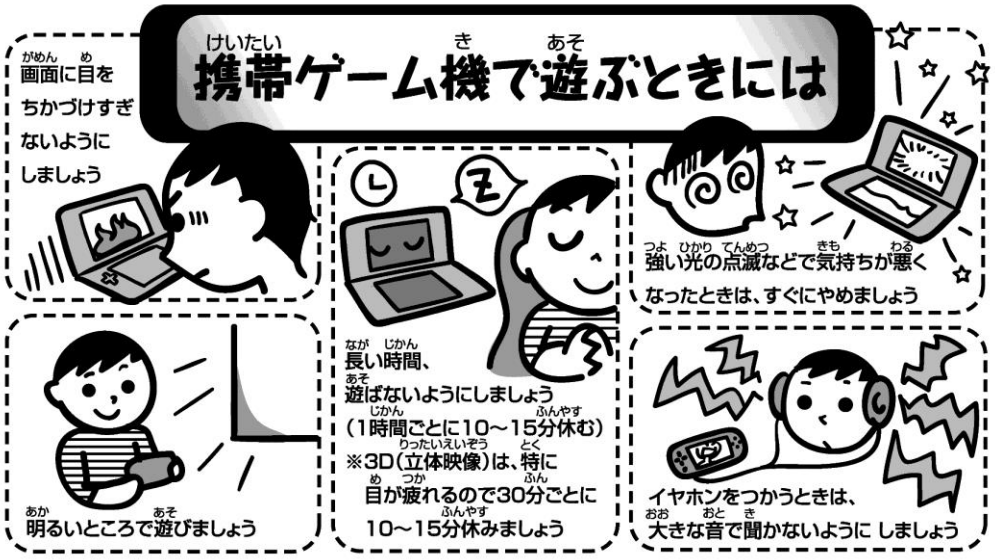
日が暮れるのも早くなりましたね。９月は例年に比べ、雨も多く秋らしさが少ない印象でした。10 月は秋晴れの多い月になるといいですね。

さて、秋の夜長に皆さんは何をしたいですか？最近、私は読書に熱中しています。ついつい長時間読んでしまい、目が疲れることもしばしば。10 月は「目の愛護デー」もあるので少し気をつけようと思いました。みなさんも、目の健康を意識してみてくださいね。



疲れ目に効くツボ

携帯ゲーム機で遊ぶときには



メガネコンタクトは、医療機器

きちんと眼科で処方してもらい、
定期的に検診・メンテナンスを受けまし

秋の夜長とは言うけれど…なかなか眠れず困っている人がいます！

人間の体にはリズムがあり、起床時と睡眠時では体温も違います。夜、入眠に向かい徐々に体温が低下し、寝ている間が最も低く、目覚めに向かって徐々に上昇します。つまり体温が「下がり始める」と眠くなることになります。

夜、なかなか眠れない人は、寝る２時間ほど前に少し汗ばむ程度の軽い運動をしてみてください。運動で上がった体温が「下がり始める」感覚で、心地よい深い眠りへとあなたを誘ってくれるはずです。

また運動の代わりに、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかるのもいいですね。

歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう歯周病対策！

歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク（歯垢）が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤くてブヨブヨ…
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する…

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。