



11月8日は「いい歯の日」



自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない



たくさんチェックがついた人は…

むし歯・歯周病になりやすい人！

このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…。

食べるために必要な歯の本数



80歳で20本以上の自分の歯を残そうという「8020運動」を知っていますか？20本以上で、ほとんどの食べ物を噛み碎けるのです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

<p>いっぱい噛む といいこと たくさん</p>	<p>ゆっくりよくかんで食べるので 食べすぎを防ぐ</p>	<p>食べものの形や硬さを感じられ 味覚が発達</p>	<p>だ液がたくさん出るので むし歯予防に</p>	<p>消化吸収を助け 胃腸の働きが活発に</p>	<p>その他にも… 脳の発達 がん予防 集中力アップ</p>
----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	--

昔は「食物のカス」と思われていた栄養って？



いろいろな栄養素は、お互いに影響しあって体のために役立っています。

体(筋肉や骨)をつくる	エネルギーになる	体のはたらきを助ける
たんぱく質・脂質・ミネラル	炭水化物・たんぱく質・脂質	ビタミン・ミネラル・ ?

? に入るのは、50年くらい前までは、役に立たない食物のカスだと思われていた「食物繊維」。

でも今では立派な栄養素の仲間です。腸が栄養をスムーズに吸収するためには、食物繊維でうちの出をよくして、腸をいい環境にすることが欠かせないとわかったのですね。



今年のインフルエンザ 流行は？

インフルエンザワクチンの積極的な接種を推奨

昨年度、インフルエンザに罹患した人は、極めて少数だったため、社会全体の集団免疫が形成されていないと考えられます。そのような状況下で、海外からウイルスが持ち込まれるば、大きな流行を起こす可能性もあります。英国政府は、今年

のインフルエンザは早期に流行が始まり、昨年流行がなかったために、例年の1.5倍の大きさの流行になる可能性があるとして、インフルエンザワクチン接種を呼び掛けています。



参考：日本感染症学会 HP

保健室から

「小春日和っていつ？」



だんだんと日が短くなってきて、朝晩と冷え込みが厳しくなってきました。本格的な冬が訪れる前のこの時期の暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。「春」という字が入っているので、春に使う言葉なのかなと思っていました。日本語には季節を表す素敵な言葉がたくさんあります。秋を感じながら、いろんな言葉を探してみるのはいかがでしょうか。ちなみに、春の暖かい日は何というのかな？