



今月の保健目標  
食生活を  
考えよう

11月7日は「立冬」です。暑かった夏が過ぎ去り木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める頃です。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういう時こそ意識して丁寧に行いましょう。

## 11月8日は いい歯の日 3Stepで歯みがきチェック

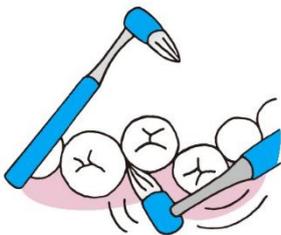
<p><b>Step 1 「い」の口でチェック</b></p> <p>歯と歯の間      歯と歯ぐきの境目</p> <p>歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう      歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識</p>	<p><b>Step 2 「あ」の口でチェック</b></p> <p>奥歯の溝</p> <p>毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう</p>	<p><b>Step 3 舌で歯を触ってチェック</b></p> <p>ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン</p> <p>前歯の裏側      奥歯の後ろ</p> <p>歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ      歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう</p>
---	--	---

いい歯、キープできていますか？歯みがきの後、磨き残しの多い場所を鏡でチェックしましょう。

### みがき残しの場所別 オススメグッズ

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

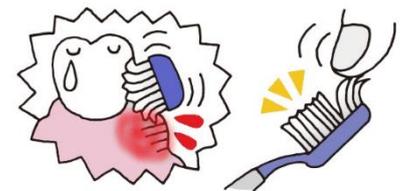
#### 歯間ブラシ    デンタルフロス



歯間ブラシは隙間が空いているところ、フロスはさらに細かい隙間に使しましょう。

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



歯肉を傷めないように、力加減に気をつけましょう。

## 「いただきます」と「ごちそうさま」

**み**なさんが毎日食べているごはんには、じつはいろいろな人が関わっています。

スーパーでは小分けに包装された野菜や、切り分けられたお肉・お魚が並んでいます、それまでの間に、野菜を育て収穫したり、魚を獲ってさばいたりしてくれた人がいます。そして食卓に並ぶまでの間には、そうした食



材を選び、味付けや栄養を考えながら料理をしてくれた人がいます。

「いただきます」「ごちそうさま」はそういった人たちを含め、食事を準備してくれた人への感謝の気持ちが込められたあいさつ。

11月23日は勤労感謝の日。ごはんの間には、このことを思い出しながら手を合わせてみてください。



11月には「いい〇〇の日」がたくさんあります。その中でも、健康と関わりのあるものを紹介します。



背中が丸くなっている人はいませんか？鏡の前で姿勢を確かめてみましょう。



いい歯、キープできていますか？磨き残しがないか、歯肉の状態はどうか確かめてみましょう。



対角線の窓を開け、空気を入れ替えましょう。こもった匂いや湿気、ウイルスなどを追い出しましょう。



清潔なトイレで、感染症を予防しましょう。みんなが気持ちよく使えるようにしましょう。

## 感染症予防のために トイレの後は手洗いを

### トイレには細菌・ウイルスがたくさん！

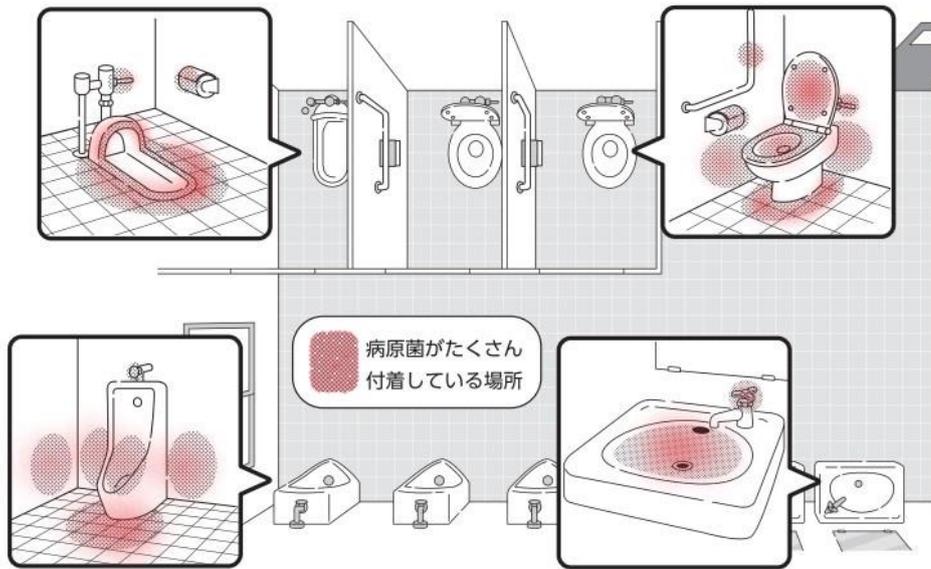
多くの人を使うトイレには、風邪の原因となるウイルスのほか、胃腸炎を引き起こす細菌・ウイルス、さらには新型コロナウイルスなど、さまざまな病原菌が潜んでいます。



共通点は…

多くの人の手が触れるところ

水を流す時に飛び散るところ



これらの場所に触れずにトイレを使用するのは難しいもの。つまり、トイレを使用するとほぼ必ず手に細菌やウイルスがついてしまいます！

トイレットペーパーの繊維の穴を通り抜けた細菌やウイルスが手につくこともあります。



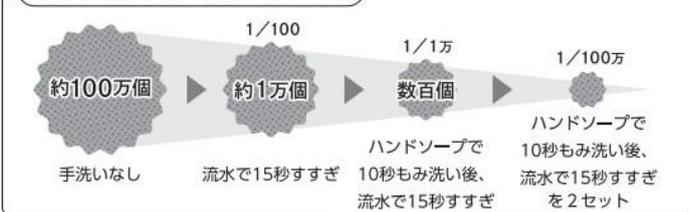
## 予防の基本は手洗い！

### ① 石けん&時間

石けんで時間をかけて手洗いをするので、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP, 2020

### ② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分



手の甲

手のひら

