



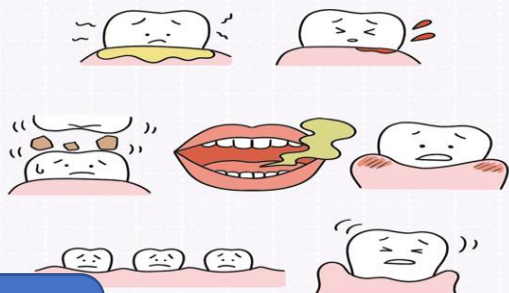
日が暮れるのがずいぶん早くなりました。この時期は1年で一番昼が短くなる「冬至」まで少しずつ夜が長くなっていきます。

また、今年はいつもより、昼の気温がこの時期としては高く、朝晩と昼の気温差がとても大きいです。体調を崩さないようにしっかり対策をしていきましょう。

歯肉炎 や 歯周炎 に 注意 !

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です！

次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



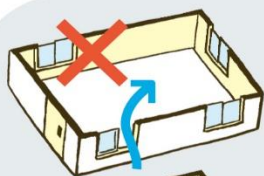
- ☐ 起床時に口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきの際に出血することがある
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉が腫れている
- ☐ 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- ☐ 歯がグラつく

感染症を予防しよう

いい(11)くう(9)き

11月9日は換気の日

換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけではうまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)

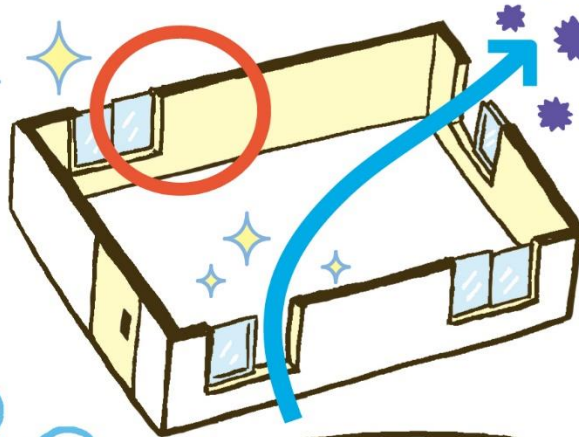


2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい