



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、秋から冬にかけては、気温の低下や空気の乾燥により、さまざまな感染症が流行しやすくなります。今年はすでにインフルエンザが流行していますので、日ごろから予防を心がけ感染しないように気をつけてください。

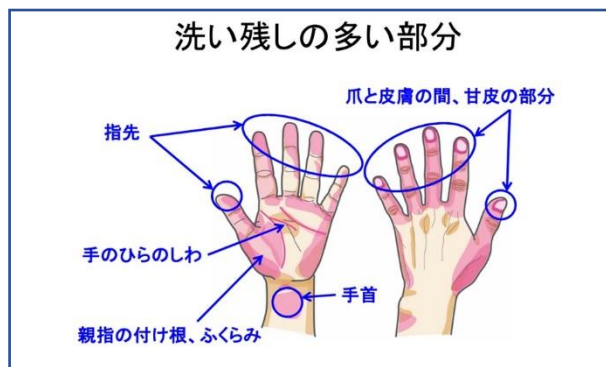
【インフルエンザの基本的感染防止対策】

- 正しい手洗い 石鹸を泡立てて洗うことが大事（泡が汚れを吸いとる）。
- マスク着用 飛沫感染を防止。
- うがい 菌やウイルスを流したり、乾燥防止効果。
- 環境を整える 部屋の換気と湿度を保つ。
- 栄養と睡眠 体の抵抗力を高める。
- 歯磨き 口の中にある細菌、特に「歯周病菌」はインフルエンザウイルスの感染力を高めてしまう。

〈手洗いチェッカーで手洗いの見直しをしました〉

指先・指の爪と皮膚の間・指の間・親指の周り・手のひらのしわ・手首等が洗い残しになりやすい部分です。その部分を意識して手洗いを行いましょう。

また、石鹸の泡が重要なことや、手を洗うタイミングや注意事項についても確認しました。



冬の野菜で歯に良いのは



- ① 小松菜・・・カルシウムが多く、歯や骨の材料に。さらに歯ぐきの血管を強くするビタミンCも豊富。
- ② みかん・かんきつ類・・・ビタミンCが豊富で、歯ぐき（歯周組織）を健康に保つ働き。
- ③ ぶり・鮭・・・ビタミンDが含まれ、カルシウムの吸収を高めて歯を丈夫に。たんぱく質も豊富で、歯ぐきの修復に役立つ。
- ④ 牡蠣・・・カルシウムと亜鉛が豊富。亜鉛は口内の粘膜の修復を助け、味覚の維持にも大切。
- ⑤ 白菜・・・カルシウム・ビタミンCが含まれ、使いやすい万能野菜。鍋に入れるだけで「歯に良いメニュー」に。
- ⑥ 大根・かぶ・人参などの冬に甘くなる根菜・・・噛む回数が増え、唾液が増える → 虫歯予防につながる。ビタミン・ミネラルも豊富で歯ぐきの健康をサポート。

