

ほけんだより

だんぼう つか き 暖房を使うときに気をつけること

そろそろ暖房器具の使用が始まる時季です。家庭でもエアコンやストーブの準備を始めているでしょうか。暖房を使用するときには以下のことに気をつけましょう。

てきせつ おんど しつど 適切な温度・湿度

暖房の設定温度は室温が20℃になるくらいが目安です。（環境省基準）学校で寒さを感じる人は衣服やひざ掛けで調整しましょう。また、室内の湿度は50%前後が適切です。暖房を使用すると乾燥しやすいので加湿器などで調整しましょう。



へや かんき 部屋の換気

閉めきった部屋の空気は汚れていきます。感染対策としても、こまめに換気することが大切です。窓やドアを対角線に2か所以上開け、空気の通り道を作ると効果的です。



だんぼう きぐ と あつか 暖房器具の取り扱い

ストーブやこたつ、電気毛布などはやけどや低温やけどに注意しましょう。また、定期的な掃除や点検を行い、事故のないようにしましょう。



ば いた むし歯じゃないのに、歯が痛い！



11月8日は「い（1）い（1）歯（8）の白」とされていることから、11月は歯の健康を呼びかけるPRが多いです。歯の病気と言えば代表的なのはむし歯ですが、痛む原因はむし歯だけではありません。

冷たいものなどで口の中がしみたり、歯ブラシが当たるとピリッとした痛みが走る状態を「知覚過敏」といいます。これは普段は露出していないはずの歯の痛みを感じる部分が、間違った歯磨きや歯周病、生活習慣によって、刺激にさらされる状態になってしまい、痛みを感じているのです。

対処法として知覚過敏用歯磨きが有効ですが、根本の原因を調べる必要があります。まずは歯科医院を受診し、しっかりと診断を受けましょう。

くち なか いし しせき 口の中に石？ 歯石のはなし

むし歯や歯周病の原因となる歯垢に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついたものが「歯石」です。大きくなると歯ぐきを圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させてしまいます。歯石の厄介なところは「歯みがきではおとせない」という点です。歯科医院で落としてもらう必要があります。毎日の歯みがきでしっかり歯垢をおとし、そして定期的に歯科医院でチェックを受けてついでしまった歯垢を除去しましょう。

