



その
不調、

ウィンター・ブルー(冬季うつ)かも!?

最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になったりしていませんか。それは、もしかしたら「ウィンター・ブルー（冬季うつ）」かもしれません。

「ウィンター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされます。

気になることがないか、チェックしてみてください。



- ☐ 気分が落ち込む
- ☐ ものごとを楽しめない
- ☐ イライラする
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 食欲が止まらない
(特に甘いものをよく食べるようになった)
- ☐ 睡眠時間が長くなった
- ☐ 体重が増えている



一般的には、春が近づくにつれて（日照時間が長くなるにつれて）、自然に良くなるケースが多いようですが、気になるようなら生活を見直して対策をしましょう。

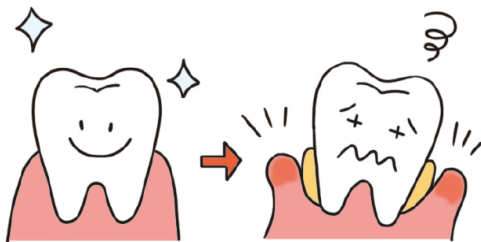
効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。できるだけ、屋外に出て太陽の光を浴びましょう。

また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムのよい生活を心がけることも大切です。

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

いい歯は
11月8日



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつかいたいですね。

むし歯の治療に行きましたか？ 受診した人は報告書を提出してね！

夏休み前に「むし歯、歯垢、歯肉炎など」歯科で治療などが必要な人にお知らせをしています。治療は終わりましたか？むし歯は放置していて治ることはありません。むし歯が進行しますよ！むし歯の痛みが出てからでは、通院回数が増え、治療に時間がかかります。

～まだ治療していない人は、早めに受診しましょう～

※高校3年生は、高校を卒業すると医療費がかかります。「医療費が無料の今！！」治療を終わらせましょう。

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、
胃や腸のはたらきが
楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、
少しの量でもお腹
いっぱいを感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液が
たくさん出て、口の中を
きれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳に
よい刺激。集中力や
記憶力もアップ！