

武政建設健康だより

第1号
2025年11月
総務部発行

感染症対策をしましょう！

朝晩の冷え込みが強まり、体調を崩しやすい季節になりました。
これからの時期は、インフルエンザや感染性胃腸炎、風邪などの感染症が流行しやすくなります。
毎日の生活の中で、下記のことを心がけましょう。

・手洗い、うがいをこまめに！

外から帰ったときや食事の前後、トイレの後などは石鹸でしっかり手を洗いましょう

・マスクの着用と咳エチケット

咳やくしゃみが出るときはマスクをつけましょう

・換気をこまめに

空気の入替えをすることでウイルスを減らすことができます。

・十分な睡眠とバランスのとれた食事

免疫力を高めることが一番の予防です。

11月8日は「いい歯の日」です！

歯と体の健康はつながっています。

特に歯周病は口の中だけの問題ではなく、歯周病菌が血流にのって全身をめぐることで、以下のような全身疾患のリスクを高めます。

・糖尿病

相互に悪影響を及ぼし合う関係です。歯周病治療が糖尿病の改善につながることもあります。

・心血管疾患（心筋梗塞・脳梗塞など）

血管内で炎症を引き起こし、動脈硬化を進行させるリスクがあります。

・誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）

高齢者で、口の中の細菌が誤って気管に入り込むことで発症することがあります。

～歯の健康を守る3つのポイント～

①毎日の歯磨きをていねいに

- ・最低でも朝と夜など1日2回以上磨こう
- ・歯ブラシは1ヶ月に1本が目安。先が広がってきたら交換を
- ・磨き残しが多いのは奥歯のかみ合わせや歯と歯茎の境目です。

②間食や甘い飲み物に注意

- ・砂糖を摂る回数が多いと、虫歯菌が活発になります。
- ・ジュースやスポーツドリンクの飲み過ぎに注意
- ・食べたなら磨く、飲んだらうがいが習慣にできると◎

③定期的な歯科検診を受けよう

- ・痛くなくても、年に1～2回のチェックがおすすめ
- ・早めに気づけば、治療も簡単に済みます。

