

## 消火器の使い方と設置場所を確認

火災は日常的に起こりうるもの。地震の際にも十分に注意しなければなりません。家庭に消火器を備えていても、うまく使える自信のある方は少ないのではないのでしょうか。いざというときのために、正しい使い方を身につけておきましょう。火災を大きくしないためには、すばやく消化することが大切。一般的に、炎が天井付近に達するまでは、消火器で消すことができます。それよりも大きくなったときは、すぐに避難が必要です。防災マップによっては、街中のどこに消火器が設置してあるか、赤い点などで示している場合があります。まずは、自宅の近所のどこに設置してあるかを確認しておきましょう。



## 日頃から歯間ブラシや専用ハミガキで対策を



歯を支えている骨が溶け、膿が出てくる疾患。年齢とともになりやすくなり、加齢臭の原因のひとつでもあります。歯ブラシに血が付いているときは、歯茎が腫れている証拠。腫れや出血が続くと歯茎の中の骨が溶けていきます。歯茎も下がり、歯が長くなったように見えることも。症状が進行するとされているのは寝ている時間帯。唾液が少なくなるため、殺菌成分が減り、歯槽膿漏の細菌が多くなります。寝る前には徹底的に歯を磨き、細菌の量を減らしましょう。予防には、日頃の歯磨きが大切です。歯ブラシで落としきれない歯垢は歯間ブラシや電動歯ブラシを使いましょう。歯茎の腫れを抑えるハミガキを使うのも効果的です。

## うつ予防:周囲とのコミュニケーションを

昨今、地震や風水害などの大きな災害が続き、メンタルヘルスへの影響も計り知れません。日頃の生活でも、人間関係のもつれや経済面の不安、将来への見通しなど悩みは様々です。普段どおりの生活をしているのに、よく眠れないという方はうつが心配です。食欲や性欲などがなくなる、楽しいことに興味がなくなるなど、欲求が急激に減退したら注意してください。予防のためにはまず、周囲とのコミュニケーションをとり人間関係を築きましょう。頑張るときのオンと、休むときのオフの切り替えをしっかりと行うことも大切です。さらに自分なりに楽しめる予定を立てておくのもイイですね。友達とおしゃべりをしたり、美味しいものを食べに行ったり、体操教室に通うなど何でもかまいません。日頃から不安や悩みをため込まないように、気軽に人と話せる環境を作っておくといいでしょう。

