



ほけんだより 6月

じめじめする季節になりました。湿度が高いと晴れていなくても熱中症になる危険があります。また、雨が続くと気温が下がり、寒さを感じる日もあると思います。上着を持ってきたり、着替えやタオルを準備したりして、気温や天気に合わせて衣服の調節ができるといいですね。

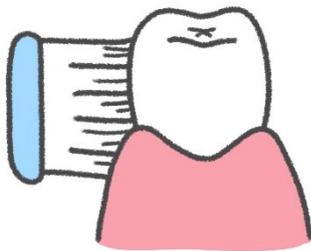
歯と口の健康週間



6月4日から10日は【歯と口の健康週間】です。日本歯科医師会が、「6(む)4(し)」にちなんで6月4日に「虫歯予防デー」を実施したのが始まりです。歯と口の健康を保つことは、全身の健康を保つことに繋がります。正しい歯の磨き方を紹介するので、実践してみてください。

1か所を20回以上、歯並びに合わせて磨きましょう。次の3つのポイントに注意することで、より効果的に磨けます。

①毛先を歯の面にあてる



歯ブラシの毛先を歯と歯ぐき(歯肉)の境目、歯と歯の間にきちんとあてる。

②軽い力で動かす



歯ブラシの毛先が広がらない程度の力で動かす。

③小刻みに動かす



5~10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1~2本ずつみがく。

虫歯・歯周病の予防

食事をするとき歯に糖分が残ります。それを細菌がエサにして酸を作ります。この酸が歯のエナメル質を溶かし虫歯になります。歯磨きをすることで歯についている糖分や細菌を取り除くことができるので、虫歯や歯周病の予防につながります。



全身の健康との関係

歯周病の元となる歯周病菌は全身に多くの影響を与えます。炎症によって出てくる毒性の物質が歯肉の血管から全身に入り、様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。誤嚥性肺炎や糖尿病、心筋梗塞など全身の病気に繋がりますので、歯周病の治療や予防はとても大切です。

食中毒に気を付けよう！



細菌性食中毒は、気温や湿度が上昇する梅雨ごろから急増します。多くの細菌は、気温や湿度が高い環境を好むためです。食中毒予防の三原則を押さえて、食中毒事故の発生を防ぎましょう。

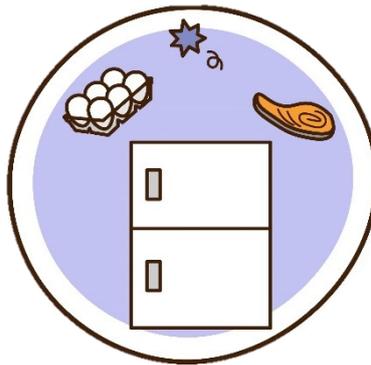
食中毒予防の三原則

つけない



- ・手洗い
- ・器具の洗浄、消毒

ふやさない



- ・適切な温度で保管
- ・調理後は速やかに食べる

やっつける



- ・加熱殺菌

食中毒予防の三原則は、「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。

- ・正しい手洗いや調理に使う道具の消毒をして、食材に菌を「つけない」ようにすること
- ・きちんと温度管理をし、調理後はすぐに食べることで菌を「ふやさない」ようにすること
- ・食材を加熱して調理することで菌を「やっつける」こと

この3つに注意することで食中毒の予防をすることができます。これから夏に向けて雨の日が続いたり、気温がどんどん上がったりしていきます。この三原則を守り、食中毒を予防しながら元気に過ごしましょう。

6月のカウンセリング

6月18日(水) 6月25日(水)

16:30~18:00のうち、1人約30分です。

予約をしたい人は、保健室の上村までお知らせください。