

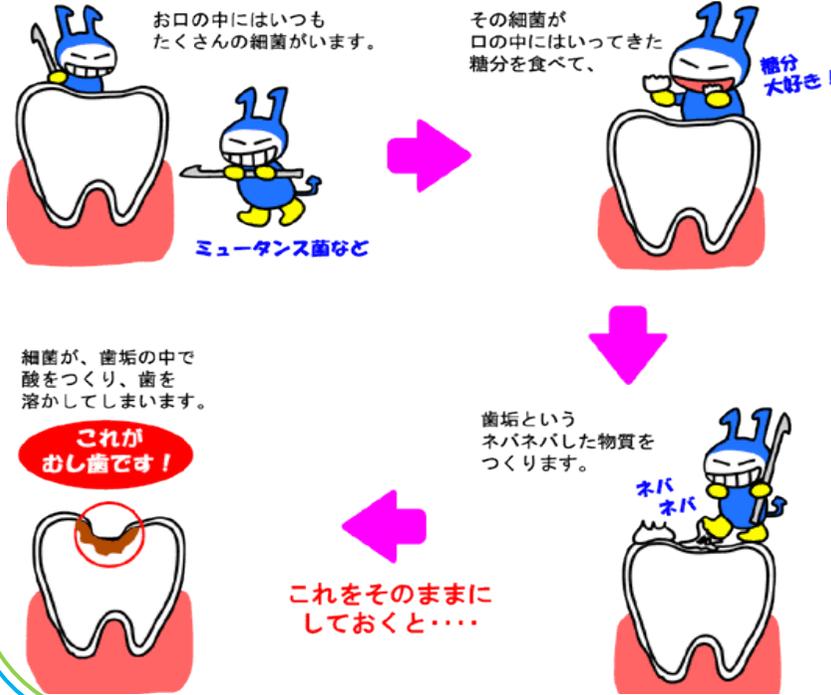
6月4日～10日は歯と口の衛生週間



歯肉炎及び歯周疾患の患者数は、331万5,000人と言われています。

「歯垢」・「歯肉の炎症」を甘く見ないで！！「むし歯じゃないからいいや…」は危険です！

むし歯ができるまで



むし歯ができる4つの条件

- ①歯
- ②糖分（砂糖・果糖・炭水化物）
- ③ミュータンス菌（むし歯菌）
- ④時間

食べカスが歯に長く付着している時間を少なくするために、食後は歯みがきをしましょう！だらだら食いも、口の中がいつまでも酸性になるので、歯の再石灰化を妨げます。食事の時間を決めて規則正しい食習慣を心がけましょう！



よく噛むと、良いことがいっぱいあるぞ！

- 顎が発育し、歯並びが良くなる
- 顎周辺の筋肉が刺激され、脳の発育を促す
- 唾液がたくさん出る



唾液は健康のくすり

唾液は歯の再石灰化を促し健康な歯を保ちます。よく噛んで唾液がたくさん出ると食べ物の消化を助け、胃腸の負担を軽減します。また食事をよく噛まずに丸呑みしていると、食べ物についている雑菌やアレルゲンがそのまま侵入してしまいます。唾液には塩化リゾチウムという風邪薬の成分もたくさん含まれているので風邪予防にもなります！



歯みがきのポイント



- コンパクトヘッドの歯ブラシを選ぶ
(歯ブラシの毛先が広がってきたら買い替えましょう)
- 歯ブラシを鉛筆持ちし、1本ずつ磨く
- 歯みがき粉は歯ブラシの2分の1くらいでOK
- 歯の裏側は、小刻みに縦磨き
- 歯の付け根には、歯ブラシを45°にあて、小刻みに横磨き
- 歯のすき間や溝、歯と歯茎の間、歯の裏は特に丁寧に磨く

いつまでも美味しいものを食べ続けるための
元気な歯は日々の手入れから！

80歳になっても
20本以上自分の歯を
保とう！



梅雨の季節の健康と安全について

1. 食中毒に注意

気温も上がり湿度も高いため、食品の傷みが早い時期です。消費期限には十分注意しましょう。食中毒予防の3原則である「菌をつけない（清潔・洗浄）」「菌を増やさない（迅速・冷却）」「菌をやっつける（加熱・殺菌）」を心がけるようにしましょう。

2. 交通事故やスリッパに注意

雨の日は雨や傘で視界が悪くなります。車や自転車に注意しましょう。また、自転車の傘さし運転は非常に危険です。事故やケガにつながるだけでなく、罰金がかかることがあります。

雨にぬれた傘や水滴、靴により、廊下や階段がぬれています。滑りやすい状態になっていますので、転んでケガをしないように注意しましょう。走ったり、ふざけあたりしてはもっと危険です。

3. 熱中症に注意

蒸し暑い日もあれば、肌寒い日もあるなどこの時期は、寒暖差が見られます。体がまだ暑さに慣れていないために「熱中症」になりやすいので注意が必要です。

4. 清涼飲料水の飲みすぎに注意

のどが渴いたからといって、甘いジュースばかりはむし歯や肥満のもとです。運動時はスポーツドリンクが Good♪



5. 頭痛

梅雨の時期になると頭痛がある、頭が重いなどの症状に悩まされることがあります。頭痛が起きているときは、少しのにおいでも吐き気がしたり、騒がしい場所にいるだけで痛みが増えたりします。階段の昇り降りでも痛みが増し、光にも敏感に反応します。安静にする、頭を冷やす、薬を飲むなどの対応をしましょう。

