

★今月の保健目標 「食中毒に注意しよう」「歯と口の健康を考えよう」
保健行事 6日(木)午後 耳鼻科検診(全)

前日の耳掃除を
忘れずに!



～梅雨の季節に起こりやすい、食中毒～

食中毒とは?

原因となる細菌やウイルスが食べ物に付いて、その食べ物を食べることで、体の中にウイルスが入り起こる。

◎症状:腹痛、下痢、嘔吐、37～38度の熱

このような症状があるときは、市販の下痢止めなどの薬をおやみに飲まず、早めに受診しましょう。

◎予防:食べ物を常温で放置しない
調理前後は丁寧に手洗い



ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ!?

ゴクッゴクッ... ふう～
残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入り増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの水を飲むときは!

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む



歯周病は、日本人が歯をなくす原因第1位!

歯周病とは、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨を破壊する病気。初期には自覚症状がほとんどなく、10年以上かけて、ゆっくりと進行していきます。30歳以上の80%がかかっているといわれています。



歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤くはれている
- 歯ぐきがさがり、歯が長くなった気がする
- 歯をみがいた時に歯ぐきから血が出る
- 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- 歯がぐらぐらしている
- 朝起きた時に口の中がねばねばしている
- かたい食べ物がかみにくい

歯周病を防ぐ歯みがきのコツとは…?

45°の角度であてて歯ぐきをマッサージするように

毛先が歯と歯の間に届くように小刻みに動かす

軽い力で

デンタルフロスも活用しよう!

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう。また、定期的に歯科医院で検診を受けましょう。