

中間考査も終わり、少しほっとしている人も多いのではないのでしょうか。梅雨の时序で、じめじめとした日々が続く「なんだか気分も晴れないなあ」と感じる人もいるかもしれません。でも曇ったり雨が降ったりするから、晴れる日があって、気持ちがいいと思えるんです♪ 自分が楽しいと思えることを想像してみましょう。

じめじめした暑い日が続いています！！



食中毒に気をつけて

増やさない

- 生鮮食品は10℃以下で保存
- 冷蔵庫を過信せず早めに食べる

やっつける

- 肉や魚は中心部を75℃で1分以上を目安に加熱
- 調理器具の殺菌消毒を

つけない

- 調理前や食事前は必ず手洗いを
- 生で食べるものと肉や魚は調理器具を分ける

主な症状

ひどい嘔吐・下痢
腹痛・発熱
頭痛・血便・倦怠感

感染した菌によって症状の出る時間が異なります。

食中毒かも…と思ったら

- ・ 下痢や嘔吐での脱水を防ぐため、水分をとる。
- ・ 市販薬などで済ませず、直ちに病院へ行く。

下痢止めは食中毒菌を体内にとどめてしまう危険があるため、使用の際は医師の指示を受けてください。

食中毒を防ぐ お弁当の工夫

- 冷ましてから つめる
- たまご料理は完全に固まるまで加熱する
- 水分が多いと細菌がふえやすくなるので注意
- 生野菜や果物を入れるときは別の容器に
- 盛り付けは使い捨てのカップがオススメ
- 火を通さずに食べられるもの(ハム・ちくわなど)も加熱調理
- 食べる前の手洗いも忘れずに

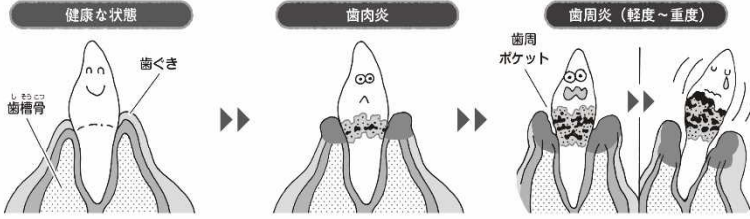
常時換気をしているので、教室の室温が例年よりも高い状態になっています。
保冷バッグ、保冷剤、凍らせた飲み物などを活用してください。

STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

歯周病って?

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。



- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると...
歯が抜けることも!!
歯ぐきがぐらぐらする
食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

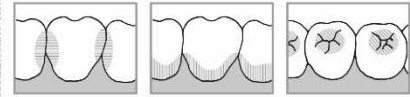
セルフケアで! STOP!

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずついねいに。

みがき残しが多いのはココ!

- 1 歯と歯の間
- 2 歯と歯ぐきのさかいめ
- 3 奥歯が噛み合うところ



セルフケアで! STOP!

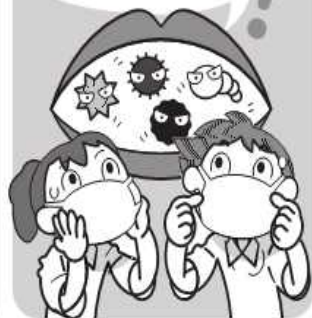
定期的に 歯医者さんへ

どんなにかんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早くに見つかれば治すこともできます

マ スク生活と口の健康が関係しているってホント



口呼吸になりやすく、だ液が減ってしまっているかもしれません

口呼吸って?

口で息を吸ったり吐いたりすることを「口呼吸」と言います。本来、呼吸は鼻でしますが、マスクをすると息苦しさで口呼吸になりやすいのです。

口呼吸で起こる負のサイクル

口呼吸で口の中が乾燥すると、細菌が増えるのを防ぐだ液が減ります。すると、免疫力が下がったり、口臭やむし歯、歯周病の原因にもなります。



だ液を出すには?

..... よく噛んで食べよう.....
味わいながらよく噛んで食べると、たくさんだ液が出ます。ひと口30回以上を目指してみましよう。

..... こんな食べ物を選ぼう.....

だ液が多く出るのは、噛み応えのあるもの。次の食べ物もおすすめてです。

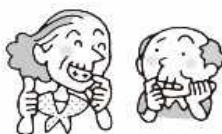
- ・梅干しやレモンのような酸味のあるもの
- ・昆布・納豆 など



「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なので。プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのです。



※ 定期健康診断の結果、受診勧告を受けた人は、なるべく早めに病院を受診しましょう。受診後は、結果を保健室に提出してください。