



**食中毒も感染症も
予防は手洗いで**



昨日は寒かったと思ったら、今日はなんだか蒸し暑い…急な気温の変化に、体調を崩している人はいませんか。

ジメジメしたこの季節、食中毒も起こりやすいです。食べ物を温かい場所に放置して時間が経つと…菌がウジャウジャ増殖…なんてことに。

風邪などの感染症も食中毒も、予防にはやっぱり丁寧な手洗いが一番大切。ご飯を食べる前には、特に念入りに隅々まで手洗いすることを、日頃から心がけましょう。

歯周病やっつけ隊

～健康な歯でいるために～



歯 周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探検する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

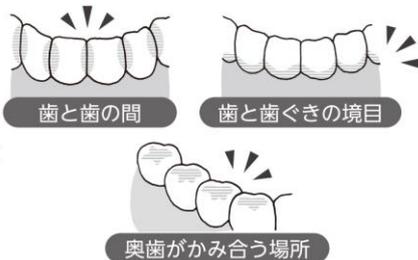
軽症				重症
<p>ケース1</p> <p>歯みがきの後なのにこんなに歯垢が!</p> <p>歯ぐきが赤く腫れ始めています</p>	<p>ケース2</p> <p>1人目より腫れが大きい!</p> <p>骨も溶け始めています</p>	<p>ケース3</p> <p>もっと状態が悪いです</p> <p>歯が動かし、臭い。出血もしています…</p>	<p>ケース4</p> <p>なんて重症! 歯ぐきが化膿して真っ赤です</p> <p>歯を支える骨が溶けて歯が抜けています</p>	

歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技1 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす!

やっつけ隊 秘伝のコツ

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



技2 定期的にプロにも診てもらおう

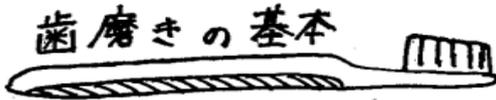
どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としもらいましょう。



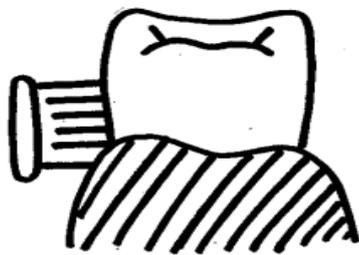
生徒保健委員より
歯についてのお知らせです

『正しい歯の磨き方』

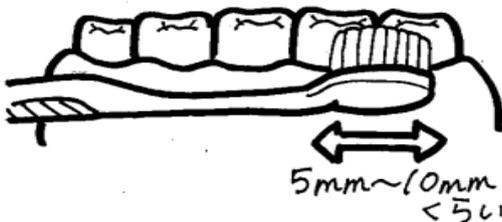
👁️ むし歯を防ぐには、歯磨きで歯垢をしっかりと
取り除くことが大切です。



ポイント①
毛先を歯の面にあてる



ポイント③
小刻みに動かす

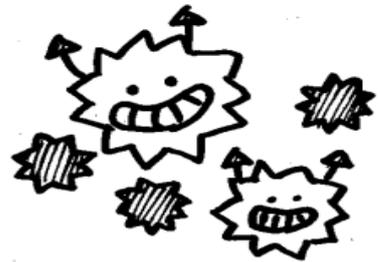


5mm~10mm
くらい
1本ずつ丁寧に動かそう!

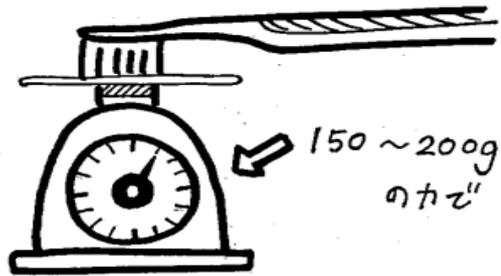
Q 世界1歯の多い動物は
何でしょう?

①人間 ②ワニ
③カタツムリ

歯と歯ぐきの境界
歯と歯の間に!!



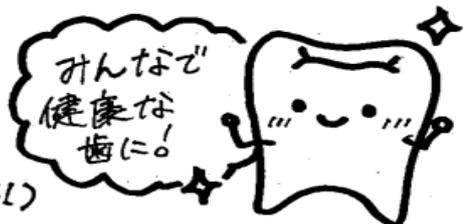
ポイント②
軽いかで動かす



150~200g
のかで

(「ガラスの毛か」
広がらない程度に!!)

Qの答え: ③カタツムリ(1匹~2万本の歯も
もってるよ!)



知っていますか? ~6月は兵庫県エイズ予防月間です~

HIV・梅毒は各自治体の保健所にて、無料でプライバシーに配慮した匿名の検査が受けられます。感染しても気付かず、症状が出て初めて気付く例もあります。しかし、感染後であっても早期に気づき、治療すれば発症を未然に防ぐことが出来るのです。

今は関係ないかもしれないけど、いつか未来の自分のために覚えておこう!

リスクの高い性行為は避ける! もし避けられなければ、積極的に検査を受けましょう。[兵庫県 HIV・梅毒検査](#)で検索🔍。

