

ほけんだより 6月

保健委員 1 - 2 三木 黒宮

出典：健康教室 2024 年 6 月

食中毒に要注意！

6月に入り、じめじめとした梅雨の季節に入りました。最近も急に熱くなりましたよね。この時期は、湿度も気温も上がる関係で食中毒が発生しやすくなります。健康であるために、お弁当の衛生状態や保管方法に注意して食中毒を予防しましょう！

お弁当には、できるだけ保存がしやすく傷みにくいものをいれましょう。保冷剤を入れるときは、冷気が下のほうへ降りていくのでお弁当の上に置くと効果的になります。また、自然解凍できる冷凍食品はお弁当の真ん中に入ると保冷剤代わりになって良いそうです！株式会社トライカンパニー 保冷剤 使用方法より

よくかむといいことあるよ

- ・ だ液の洗浄効果でむし歯の予防
- ・ 早食い防止で健康的にダイエット！
- ・ あごを動かす刺激で脳も活性化



歯の衛生月間 6月は歯の衛生月間

これをきっかけに歯を大切にする口腔ケアの習慣を見直して、健康な歯を保ちましょう！↓詳細 HP は

- 「歯の学校」「日歯 8020 テレビ」 日本歯科医師会
- 「こどもたちの口と歯の質問箱中学生高校生」 日本小児歯科学会

10代になったら歯肉炎対策！ 虫歯より多い口の中の病気・・・それは「歯周病」

国民の約 8 割。10 歳～14 歳でも約半数近くの人がかかっているそうです。歯肉炎→軽度歯周炎→中等度歯周炎→重度歯周炎の順に進行しますが、歯肉炎の内は毎日の歯磨きで治すことが出来るそうです。

歯の位置ごとに歯ブラシの当たり具合を鏡で確認しながら軽い力で優しく磨き(強すぎは歯肉を痛めるので厳禁)、フッ素入り歯磨きを使用する場合は軽く。できればブラッシング前か後にフロスで歯垢を取り除きます。(歯間ブラシは使い方注意)、歯科医院では定期的に歯周ポケットにかくれた歯垢や歯石を除去し(クリーニング)、フッ素を塗布してもらいましょう。定期検診とケアで将来的な健康な歯の残存数は伸び、医療費も大きく抑えられます。また、プロのブラッシング指導で自分専用の磨き方をカスタマイズしておきましょう。

一方、食事や飲み物は時間を決め、その後丁寧に歯を磨く(1 日 2 回以上・特に寝る前)。また、よく噛んで食事をして唾液分泌を促すなど、歯と口の健康には、意識してケア習慣をつけて継続していくことがとても大切。心がけて！