



6月は「梅雨」のイメージですね。雨対策はどうしてますか？靴下の替えを持って来る、靴に防水スプレーをする、タオルを用意するなどの工夫で、梅雨の時期も快適に過ごしましょう！



歯科検診、結果はどうでしたか？

「C」…むし歯、「G、GO」…歯肉炎、「CO」…むし歯になりそうな歯です！
検診でなんと言われましたか？この後治療勧告書を配りますので、内容をよく見て、病院に行ったり、歯みがきをもう一度見直したりして、健康な歯を保ちましょう！

インタビュー

歯がきれいな
○美さんに、
秘訣を聞いてみよう



●いつ、歯をみがきますか？

食べた後みがきます。歯垢は細菌のかたまりでしょ？細菌は糖をえさにして歯を溶かす「酸」を出すから、その前に、歯垢を歯みがきで取り除きます。口の中をきれいにね。それから寝ている間は歯垢の細菌が増えるから、朝起きた時と寝る前にもしっかり歯垢を取り除いておきます。

●してはいけないことは？

ダラダラぐいで。だ液が口の中を中性に戻す前にまた食べると、ずっと「酸」が出ます。歯がとけるわ。

●歯周病はどうですか？

歯周病の原因も歯垢の中の細菌です。だから、歯垢を取り除くために、一本一本ていねいにみがいています。

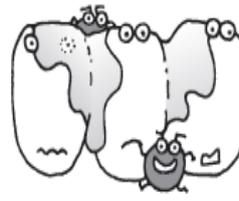


プラークは口の中 でどうなっていくの？

もし、食べてから歯みがきをしないで放置していたら…

菌が歯にくっつく

食べカスに寄ってきた菌が、ネバネバした物質を作り、歯にくっつきます。食後8時間くらいで、プラークの誕生です。

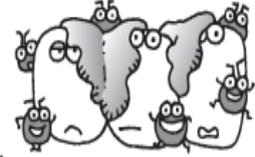


プラーク（歯垢）

食べカスではなく菌の塊。1mgの中に、なんと1億～10億個もの菌が…

菌が増える

菌が爆発的に増えます。菌同士がくっついたりしながら、プラークの厚みが増してきます。

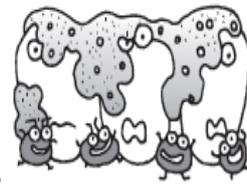


バイオフィーム

たくさんの菌がぬるぬるした膜に包まれています。唾液の殺菌作用も効かなくなります。

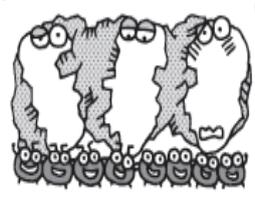
バイオフィームができる

ぬるぬるとした塊ができます。プラークと同じ菌の塊ですが、より強力になります。まだ歯みがきでやっつけられます。



歯石ができる

プラークは大体2、3日でカチカチの歯石になります。歯石になると、もう歯みがきでは取り除くことができません。



歯石

プラークのネバネバにカルシウムがくっつくと、硬い歯石になります。歯医者にいかないと取れません。

歯みがきをしても、少しするとまたプラークが作られてしまいます。毎食後の歯みがきが理想的です。

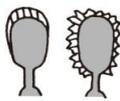


一生懸命みがいてるのに、なんか損！

歯みがきで取り除ける「歯垢」はどのくらい？時間をかけて、上手にみがいているかどうかで、歯垢の除去率は違います。さらに、歯ブラシの違いも、除去率を大きく左右します。

毛先の開いてしまった歯ブラシでみがいても、新しい歯ブラシを使った時の約6割の効果しかないという研究結果があります。一生懸命みがいても、なんだか損した気分ですよ。

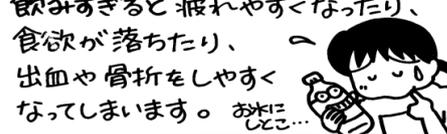
歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみだしていたら交換のサイン。約1カ月が目安ですが、それより早く開いてしまうなら、力の入れすぎ。えんぴつの持ち方で、毛先が広がらないくらいの力でみがくのが、正解。



梅雨の時期をじょうずに乗り切ろう！！

梅雨の時期は、じめじめして少し憂鬱な時期でもありますね。下記にあるようなことに気をつけて、快適に過ごしましょう！くれぐれも、事故や食中毒に気をつけてくださいね。

梅雨の季節の健康と安全について

| | | |
|--|---|--|
| <h3>食中毒に注意</h3> <p>食品の痛みの早い時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い清潔なハンカチ・タオルを使おう!</p>  | <h3>交通事故に注意</h3> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意!</p>  | <h3>晴れの日を上手に活用</h3> <p>晴れた日は思いきり体を動かし</p> <p>ストレス発散!</p>  |
| <h3>いつも体を清潔に</h3> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>  | <h3>スリップに注意!</h3> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>  | <h3>清涼飲料水の飲みすぎに注意</h3> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます。</p>  |

どまがダメ? 雨の日の通学路のようす



傘さし運転

違法です。自分も周りも危ないので、絶対にやめましょう。



急いで横断

スリップするかもしれないし、車が来ているかも。折りたたみ傘をカバンに入れておくと安心ですね。



並んで歩く

傘をさしている分、思った以上に周りのじまになっていますよ。



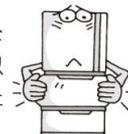
食中毒予防の3原則

- 1 清潔**
一番大切なのは手洗い

- 2 保存**
ただし冷蔵庫をあまり過信しない
食べない料理は冷蔵庫へ

- 3 加熱**
75℃ (中心部の温度) で1分以上の加熱


じはNGな食品の保存方法 食中毒の原因に...

- +** 冷蔵庫の詰めすぎ
詰めすぎると、冷えが悪くなることも。菌の増殖は、10℃以下で遅くなり、-15℃以下で止まります。
 - +** 室温での解凍
室温だと食中毒が増えやすいので、解凍は冷蔵庫や電子レンジで。
 - +** 冷凍・解凍をくり返す
冷凍しても菌は死にません。増えなくなるだけで、解凍した際にはまた増えてしまいます。
- 食中毒が増える季節です。いつもの食品の取り扱い、見直してみませんか?