

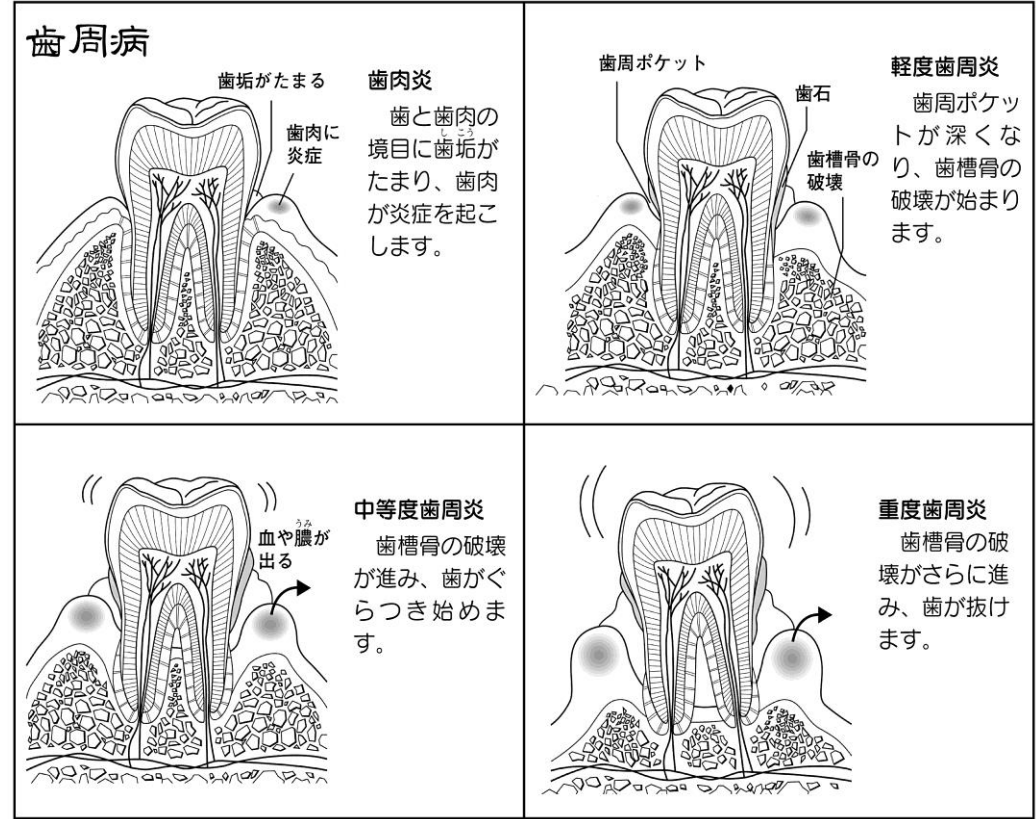
保健だより 6月

梅雨に入り、雨で肌寒い日がある一方、天気がいと夏のように暑くなる日もあります。上手に衣服の調節をして、体調管理をしてください。新型コロナウイルス新規感染者数は減少傾向にありますが、引き続き感染症対策をお願いします。

将来もずっと 健康な歯でいるために

歯を失う原因 1位は歯周病

大人が歯を失う原因の 3 割がむし歯。歯周病はそれを超える 4 割となっています。歯周病は 10 代にも増え続けています。



令和4年
上 高 保健室



- ☐ 歯肉に赤く腫れたところがある
- ☐ 口臭がなんとなく気になる
- ☐ 歯肉がやせてきたみたい
- ☐ 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- ☐ 歯を磨いた後、血がでることがある
- ☐ 歯と歯の間の歯肉が三角ではなく、ブヨブヨしている
- ☐ とくどき歯が浮いたような感じがする
- ☐ 指で触ってみて少しグラつく歯がある
- ☐ 歯肉から膿が出たことがある



梅雨時の健康生活



“食中毒注意報”発令中！

6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発する好条件と言えます。そうした菌を食べ物・飲み物に寄せつけないためには…？



余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、庫内でも菌は繁殖するうえ、やたらと詰め込むのは省エネの観点からも好ましくありません。冷蔵庫への過信・依存は禁物です。また、ふた付きの缶やペットボトル入りの飲み物の『飲み残し』も要注意。

