

食中毒予防の3原則

① 細菌をつけない！！

- ・基本は**手洗い**です。手洗いを徹底し、自らが細菌の運び屋にならにようにしましょう。
- ・生の肉や魚を切った包丁やまな板は、**洗ってから熱湯をかけたのち使う**ことが大切です。包丁やまな板は、**肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて、使い分けると**さらに安全です。



② 細菌を増やさない！！

- ・調理後の食品は**早め**に食べましょう。保存方法として、冷蔵庫や冷凍庫を効果的に利用しましょう。(ちなみに、**細菌は冷やしても死にません**。あくまで増殖を抑えるだけです。)
- ・冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は、**7割程度**です。
- ・冷凍食品などは、室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。**解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう**。また、水を使って解凍する場合には、気密性の容器に入れ、流水を使いましょう。



③ 細菌をやっつける！！

- ・十分に**加熱調理**をしましょう(75℃で1分間以上になるように加熱しましょう)。しかし、調理における加熱では、細菌が作り出す**熱に強い毒素は壊すことが出来ない**場合があります。加熱したから大丈夫という過信は禁物です。
- ・電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、**ふたを使い、調理時間**に気を付けましょう。熱の伝わりにくい物は、**時々かき混ぜる**ことも必要です。

歯を失う二大原因は、「むし歯」と「歯周病」。

口腔ケアの基本は、歯みがき！

6月4～10日は
歯の衛生週間

歯みがきの目的は、**歯垢を取り除くこと**です。歯垢はその大部分が細菌で、ネバネバして水に溶けないため、**うがいをしただけでは取れません**。

＜歯みがきの基本＞

* **歯ブラシの毛先**を使って、**歯垢を落とす**。

* **毛先の部分を、歯の面に対して直角方向**に当てる。

* **軽い力**で**小刻みに動かす**。

力を入れ過ぎると、毛先がみがこうとする歯面からそれてしまい、かえってみがき残しが多くなります。

また、歯垢が付きやすく取り残しやすい部分は、「**奥歯の噛み合わせ、歯と歯肉の境、歯と歯の間**」であり、**むし歯**や**歯肉炎**の起きやすい場所です。歯みがきの際はこれらの部分を含め、**鏡で自分の歯を良く見ながら**行いましょう！！また、学内健康診断では、歯科検診はありませんでした。歯の健康のために、歯科の定期検診を受け、自分に合ったみがき方を指導していただきましょう。

