

6月に入り、半袖の姿を多く見かけるようになりました。これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨どきで湿度も高く、蒸し暑く感じる日が増えてきます。気温や湿度が急に上がったときには、熱中症が特に起こりやすくなります。こまめに水分を取る、日差しが出たら帽子をかぶるなどの対策をくれぐれもお忘れなく。もちろん、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事は、体調を保つためにこの時期にも欠かせませんよ！

「食中毒注意報」発令中！



梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」「多湿」は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が頻発する好条件。そうした菌を食べ物に寄せ付けないためには…

☆つけない

手・調理器具・材料を洗う

☆増やさない

作ったら早めに食べる

☆やっつける

食材にしっかり火を通す



なお、余った食べ物を早めに冷蔵庫にしまうことも有効ですが、庫内でも菌は繁殖していきます。また、やたらと詰め込むのは省エネの観点からも好ましくないため、過信・依存は避けるべきです。

歯垢≠食べカス！うがいで歯垢は取れません！！

～歯みがきをしない人の口腔内は、掃除していない排水溝と同じ！？～

みなさん、食後に歯みがきをしていますか？「歯に食べカスは詰まってないから、しなくても大丈夫」などと、勘違いしていませんか？歯垢の正体は、食べカスではなく、口腔内に存在する菌が、食べ物からの糖をエサにして作った、酸性のネバネバした物体などのことを言います。酸性の歯垢が歯につくことによって歯を溶かし、むし歯になってしまうのです。

流し台に日ごろ水を流していても、掃除をしないと、排水溝はヌメヌメしてきますよね？それと似ていて、うがいをしたぐらいで歯垢は取れないのです。外出中でどうしても歯磨きができない場合は、うがいでもしないよりはいいです。しかし、基本的には、毎回ものを食べた後、歯みがきをしましょう。同じ理由で、ダラダラ食いや、甘いジュースを一日中飲むことも、よくないです。

どんなに一生懸命みがいていても、歯垢が取れていなければ意味がありません！
ポイントは、「ブラシの毛先が歯の面に当たること」

- ★歯ブラシの毛先を歯の面に向かって垂直に当て、軽い力で小刻みにみがきましょう。
- ★毛先が広がった歯ブラシは、新しいものに取替えましょう。
- ★「奥歯の噛み合わせの部分」「歯と歯肉の境の部分」「歯と歯の間の部分」がむし歯や歯肉炎の起きやすい場所です。歯みがきは、これらの部分をよく確認して行いましょう！

