

梅雨の時期は寒暖差が大きく、また、湿度の上昇により、体の熱を逃がす機能が働きにくくなり、体調不良になることも。気圧の変化により自律神経が乱れ、憂鬱な気分になる人もいるかもしれません。規則正しい生活習慣を心がけ、リフレッシュできる方法を意識的に取りましょう。もやもやして誰かに相談したいときには、保健室も利用してくださいね。

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」!

みなさんが毎日行っている歯みがきの目的は『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、うがいをただけでは取れません。また、歯垢は時間が経つと、歯石となり、自分では除去できなくなります。日頃の「セルフケア」と、歯科による「プロケア」の両方が必要です!

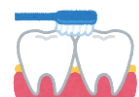
セルフケア

歯みがきのポイントは、歯ブラシの毛先を「歯の面に対し垂直」に当て、「軽い力」で「小刻み」にみがくことです。

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、かえてみがき残しが多くなります。また、以下に、みがき残しやすい箇所を記載します。特に意識して歯ブラシを当てるとともに、歯間フロスも使用して、丁寧にケアしましょう!



奥歯の溝



歯と歯の間



歯と歯肉の境目



歯並びに凹凸のある箇所

毎日のケアに、**歯間フロス**も!



プロケア

歯垢を取り除けないまましていると、その後、歯石へと変化します。

歯石の表面はザラザラしているので、そこに細菌が増殖し歯周病を引き起こします。

歯石は自分では除去できないので、歯科で取り除いてもらう必要があります。

定期歯科検診を受けることは、歯石の除去、歯みがき指導、口腔内の病気の早期発見・早期治療などに繋がります!

毎日のケアに加えて、**定期歯科検診**も重要です!



食中毒予防の3原則は、細菌を、「**つけない**」「**ふやさない**」「**やっつける**」



手洗い・調理器具の清潔



食材の温度管理



中心まで十分に加熱

熱中症予防にも**朝食**を!



水分、塩分補給に繋がります!