

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！

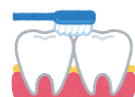
※力を入れ過ぎると、毛先が歯面からそれて、かえってみがき残しが多くなります。

毎日自分で行う セルフケア

以下は、みがき残しやすい箇所！
特に意識してみがきましょう！



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



歯科医院で行う フロケア

**定期歯科検診も
重要です！**



- ・セルフケアで取り残した歯垢は、その後、**歯石へと変化**します。
- ・**歯石は自分では除去できない**ので、歯科で取り除く必要があります。
- ・歯科検診は、**歯並びに合った歯みがき指導**や、**口腔内の病気の早期発見・早期治療**などにも、繋がります！

食中毒予防の3原則を実践しよう！

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、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

朝食で熱中症予防



一般的に、起床時は寝汗などにより既に脱水状態になっています。

**朝食をとることは、
水分・塩分摂取に
繋がります！**