

～ 歯と口の健康週間 ～



毎年6月4日～6月10日までの1週間は歯と口の健康週間です。
歯の病気には、むし歯だけではなく、むし歯以上に歯を失う『**歯周病**』があります。
自分の歯でおいしく食事ができるよう丈夫な歯を保ちましょう。

◆ 歯周病とは？ ◆

歯周組織が歯垢(プラーク)に含まれている『**歯周病菌(細菌)**』に感染し、歯肉(歯ぐき)が腫れたり出血したり、歯が抜けてしまうなど日本人が歯を失う原因の病気の総称で、日本人の成人の約80%がかかっていると言われています。



◆ 症状は？ ◆

- ・ 歯ぐきの赤み
- ・ 歯ぐきの腫れ
- ・ 歯ぐきからの出血
- ・ 口臭
- ・ 口の中のネバネバ
- ・ 硬い物をかむと歯が痛む
- ・ 歯がぐらつく
- ・ 歯が抜ける



※**歯周病を放置しておくことは危険です！**歯周病の初期はほとんど自覚症状がないため、気づきにくいです。

歯周病は、歯だけでなく、脳血管障害、心臓病、糖尿病、肺炎、早産や低出生体重児などの病気を誘発する可能性が高いとされています。

★1年に**1～2回は歯科医院で歯の定期健診を受けましょう。**

★40歳～70歳までの5歳節目の人を対象に、【**歯周疾患検診**】を実施しています。対象の方には、お知らせを郵送します。(8月下旬予定)

★75歳以上の人を対象に【**後期高齢者歯科健診**】を実施します。



～ 食中毒に注意しましょう ～



夏場(6月～9月)は細菌による食中毒が増える時期です。
夏場に食中毒が増える理由の一つが「**高温多湿な環境**」です。
細菌の多くはジメとした湿気を好むため、湿度も高くなる梅雨頃から食中毒が増え始めます。

食中毒予防の3原則



食中毒菌を『**付けない・増やさない・やっつける**』

《 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント 》

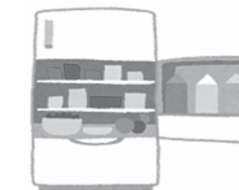
【 食品の購入 】

- 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを使用しましょう。
- 表示のある食品は、消費期限を確認しましょう。
- 生鮮食品の冷蔵や冷凍などの温度管理に注意しましょう。



【 家庭での保存 】

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に移しましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。
- 食品を取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗いましょう。



【 下準備 】

- タオルや布巾は常に清潔を保ちましょう。
- 肉、魚などの汁が野菜や果物にかからないようにしましょう。
- 生肉や生魚を切った後、その包丁、まな板で野菜などを切らないようにしましょう。
- 解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用しましょう。

【 調理 】

- 充分加熱しましょう。75℃、1分間以上加熱しましょう。
- 電子レンジを使用する場合、中まで充分加熱しましょう。



【 食事 】

- 食事の前に手洗いをしましょう。
- 温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べましょう。
- 料理を長く室温状態に置かないようにしましょう。

【 残った食品 】

- 残った食品は速やかに冷蔵、冷凍保存しましょう。
- 時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てましょう。
- 温めなおす場合は充分加熱しましょう。



《 食中毒かな?と思ったら 》

- ★ できるだけ早く**医師の診察を受けましょう。**
- ★ おう吐や下痢が激しい時は**水分を補いましょう。**

