



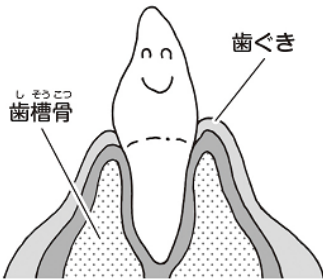
6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。歯を失くす原因で一番多いのは、実は虫歯ではなく歯周病。なんと80%の大人がかかっているとも言われています。

STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯周病って？

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

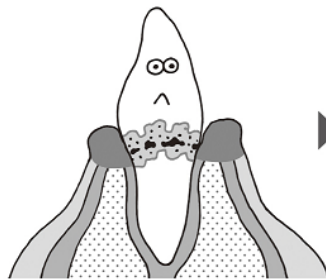


- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

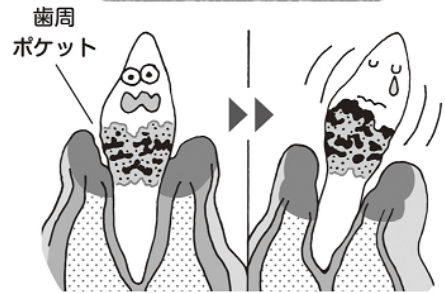


- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎（軽度～重度）



- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると…

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯が抜けることも!!

歯と歯ぐきの溝が深くなると歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩です。磨き残しのないように1本ずつ丁寧にみがきましょう。



定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



暑熱順化と熱中症予防

暑熱順化とは、暑さに身体を慣らすことで汗をかきやすくして、暑さの耐性を身につけた状態にすることです。暑熱順化をしていると、汗による効果的な体温調節ができ、塩分を失いにくくなり、熱中症を防ぐことができます。

新型コロナウイルス感染症の影響で外出の機会が減少していることから、今年は例年以上に夏季に向けた耐暑性の獲得が遅れることが懸念されています。本格的に熱くなる前に、運動トレーニングを始め、汗をかく機会を積極的に設け、暑熱順化を行うようにしましょう。

暑熱順化のコツ



軽い運動から始めて段階的に強度、時間を増やすようにしましょう。



入浴時に汗をかくことも有効です。ぬるめの湯に入るのがよいでしょう。



外気温との著しい温度差は体に負担をかけます。冷房は設定温度を高めにして使いましょう。



保健室からのお知らせ



■ 健康診断: 受診のお願い

健康診断の結果、精密検査や受診が必要と判断された人に、個別でお知らせを渡しています。新型コロナウイルス感染症の心配もありますが、早めの受診のご協力をお願いします。

■ 感染症対策のお願い

朝の健康観察、手洗い、咳エチケット（状況に応じたマスクの着用など）のご協力をお願いします。また、体調がすぐれない場合は自宅での休養をしてください。

6月のクオレ開室日

5日(土)、12日(土) 9:00~14:00、14日(月)
19日(土) 9:00~13:00、22日(火) 13:00~17:00
26日(土) 12:00~17:00、29日(火) 13:30~17:00

