



歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康習慣」です。皆さんはきちんと歯を磨いていますか？

物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。ですから、食べた後歯みがきをすることが大切です。

むし歯のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病とは、歯と歯の間や歯と歯肉の境目などに溜まったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤く腫れたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。歯周病を放置すると、細菌が歯を支える骨を溶かし、最悪の場合は歯が抜けてしまう事も。

歯周病を予防するためにも、丁寧に歯みがきをすることが大切です。

ちゃんと歯みがきはできている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!? 次の部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。



きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックして！ 歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、あたらしいものに取り替えましょう。

歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシ（デンタルフロス）を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ！

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。

お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。

汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

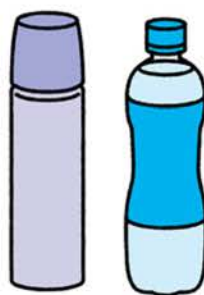
セルフディフェンス！ 食中毒の予防



手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。



6月・7月のクオレの開室日

6月7日（土）、10日（火）12時まで、13日（金）
14日（土）14時まで、20日（金）、21日（土）
23日（月）、25日（水）、27日（金）、28日（土）14時まで

7月1日（火）、4日（金）、5日（土）、9日（水）、11日（金）
12日（土）、15日（水）13時まで、18日（金）、19日（土）
23日（水）、25日（金）、26日（土）、30日（水）12時まで

