ほけんだより June

栗東高校保健室　2023.6.7

＼ 6月4日～6月10日までは 歯と口の健康週間です。／

令和5年度 標語

手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

歯周病・むし歯の原因は **歯垢＆歯石** !!

歯周病

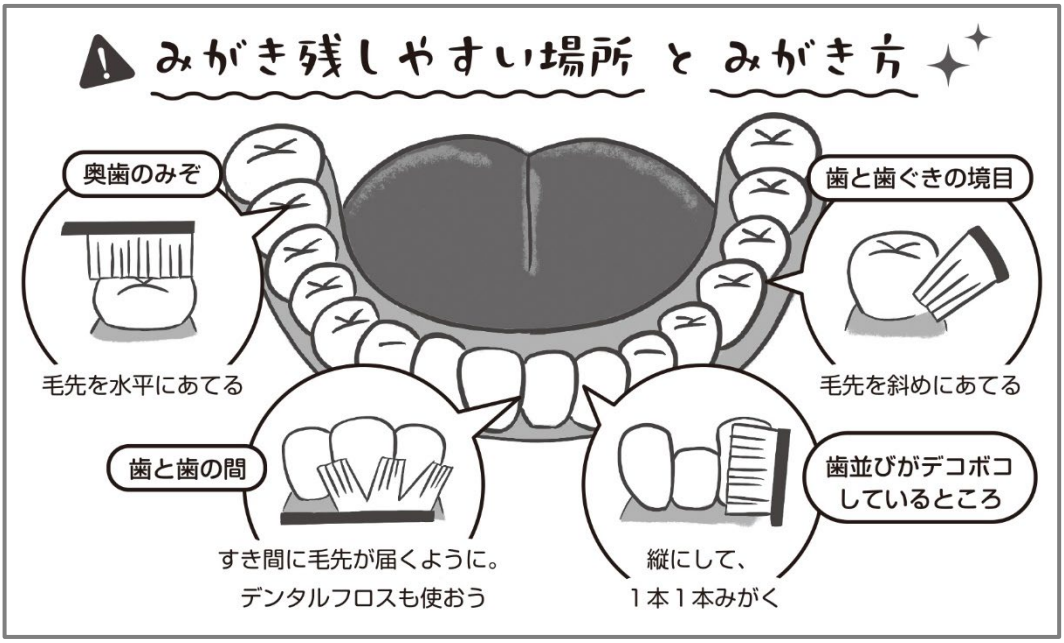
歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。

むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

歯みがきで歯を守ろう!

半年に1度は
定期健診を受けよう

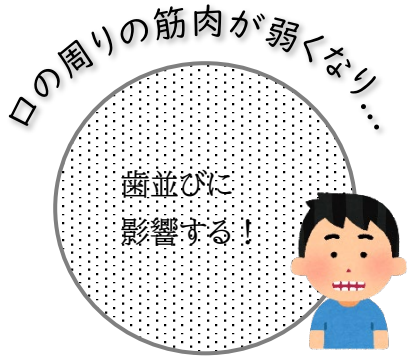


～歯科検診のお知らせ～

◇6月8日(木)　【1-1、1-3、2-4、2-5、3-1、3-2、3-4】
◇6月15日(木)　【1-2、1-4、1-5、2-1、2-2、2-3、3-3】

＼ マスク生活で口呼吸になっていませんか？ ／

マスク生活が続き、マスクの下では口を開けたままになっていませんか？
口呼吸にはデメリットがたくさんあります。意識して口を閉じ、鼻呼吸に切り替えていきましょう。



＼ 食中毒に気を付けよう!! ／

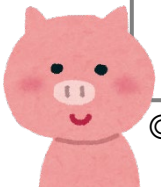
ジメジメとした日が続く梅雨の時期は、食中毒菌の繁殖が活発になります。

食中毒予防の原則は、原因菌を**「つけない」「増やさない」「やっつける」**です。

具体的には…

〇食材を低温で管理する（冷蔵庫に入れておくなど）
〇食品の中心部まで、しっかり加熱する
〇まな板や包丁、布巾は、熱湯や漂白剤で殺菌する

などが挙げられます。



◎私はプチトマトのヘタを取って入れたり、保冷バックに入れて持参したりするようにしています。