

6月に入り、梅雨の季節となりました。この時期は、気温や湿度の変化が大きくなります。寒暖差により、体調を崩さないように気を付けましょう。

梅雨が明けるとすぐに猛暑となります。熱中症にならないように、水分補給と休養を心掛けてください。また、服装の調整や生活習慣を見直し、夜更して、睡眠不足とならないように気を付けてください。



## ～梅雨の時期に流行する細菌性食中毒に気を付けましょう！～

「食中毒」は、6月～9月の暑い時期に、細菌性食中毒が流行します。

気温や湿度が高い環境で細菌が増殖し、汚染された食品を食べることで、下痢や嘔吐・腹痛・発熱などの急性胃腸炎を発症します。

下痢や嘔吐が続くと脱水症状となることもあるので、スポーツドリンクや経口補水液で、水分と一緒にミネラルも補うようにしましょう。

食中毒予防の3原則

「つけない」「増やさない」「やっつける」

で食中毒を予防しましょう。



## 熱中症の原因は 3つの不足!?

### 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



### 水分不足

夏はたくさん汗をかきから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



### 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

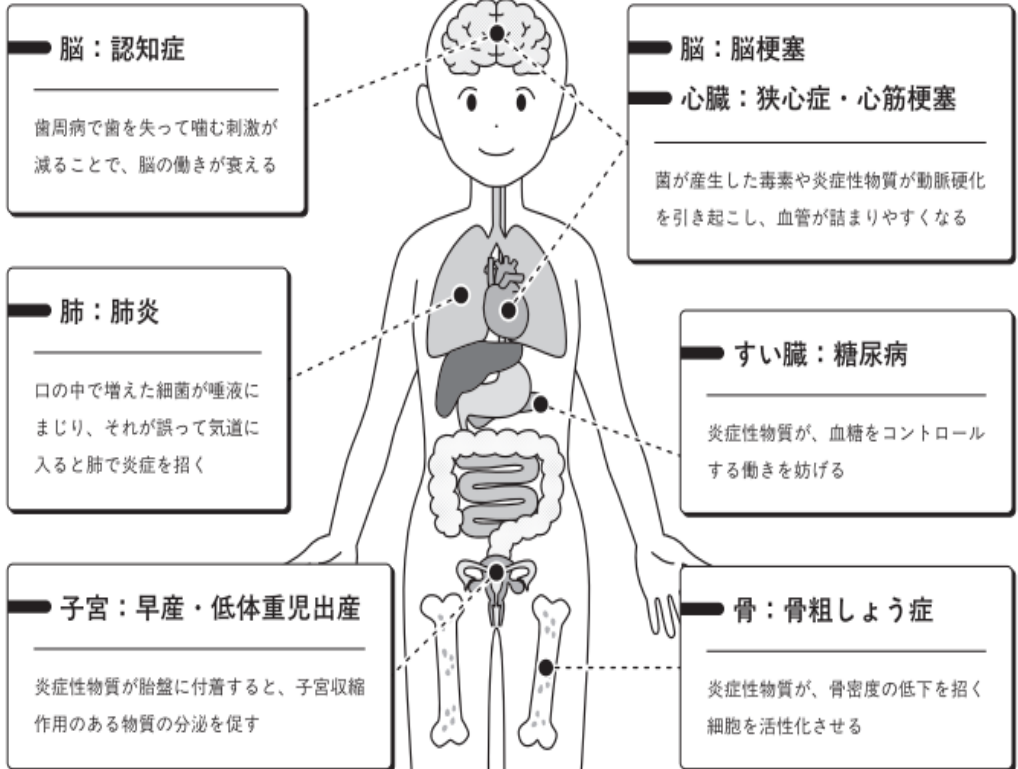
# 歯を守ることは全身を守ること!?

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす**歯周病**。

実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

歯周病は  
歯ぐきから広がり  
全身をむしばむ

歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、菌や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入りこみます。そして全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。



## 歯周病は予防できる病気です

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

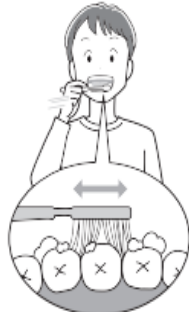
### セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

- 鉛筆を持つように軽くにぎる



- 小刻みに動かして1本1本みがく



- 鏡で汚れを確認しながらみがく



### プロケア

#### 歯のクリーニング

歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。



#### 歯みがき指導

口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ること、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3カ月から1年を目安に受診しましょう