

じめじめ、梅雨の季節。晴れの日には、気温が28度以上になる日もあり、夏の暑さも近づいてきています。熱中症や感染症に注意しながら、バイトや学校が休みの日には、リフレッシュ&リラックスでメリハリのある生活を送りましょう！

4月の歯科検診では、「むし歯」を指摘された人の他に、「歯肉炎（歯ぐきの腫れ）」や「歯石（歯垢が固まって歯磨きでは取れない状態）」を指摘された人がいました。歯肉炎や歯石は「歯周病」と言われ、放っておくと歯が抜けてしまう事態になることも…！！毎日の歯磨きの時にケアをしてあげること、受診が必要な人は受診して改善することで、これから先何十年もともに過ごす歯を守ることができます。しっかりと自分の口の中の状態と向き合って、おいしく食事ができる健康な歯と歯ぐきを保ちましょう！

歯^はみがき^き
で
歯周病^{しゅうびょう}予防^{よぼう}

歯周病は
“日本人が歯をなくす原因”
第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまるのが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病 セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。

①



歯垢がたまると炎症が起り、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

プロケアで
STOP!

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。



早めに見つければ治すこともできます

食中毒に気をつけて



6・7・8月は食中毒や感染性胃腸炎に注意が必要な時期です。

唐津市でも食中毒や感染性胃腸炎（食品についていた細菌やウイルスが原因で、下痢や腹痛、嘔吐、吐き気などの症状がでる病気）が流行しだしています。

食中毒や感染性胃腸炎が疑われる症状が出た時には、内科を受診しましょう。

【これまでに経験した事例】

- ① 家族や友人たちと自宅の庭でバーベキューを行った。
生肉を触ったお箸やトングで焼けたものを取り分けていた。
翌日、腹痛・下痢症状が出て、感染性胃腸炎と診断された。
→ 生肉を触ったお箸やトングと焼けたお肉を取り分けるお箸を区別する、しっかりと焼けているか確認することで防ぐことができた事例。焼肉店や家庭で食べる際も同様に気をつける。
- ② 海の家や屋台で焼き鳥を買って食べた翌日、吐き気症状が強く出た。食中毒（カンピロバクターが原因）と診断された。
→ 鶏肉は、しっかりと焼いてあるかどうか確認して購入することで防げる。また、購入後暑い環境に放置せず、すぐに食べ、放置しない。

飲み残しは細菌だらけ!?

ペットボトルの

ゴクッゴクッ... ふぅ～

残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入っで増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの水を飲むときは!

- 2～3時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

こんな誤解をしていない? 食中毒の話

✕ 腐ったものを食べると食中毒になる

腐ったものを食べて下痢をするのと「食中毒」は別の話。「腐敗」はどんな細菌がくっついて起こり、食品は変質してしまいます。一方「食中毒」を起こす細菌は限られています。それらの菌がくっついていても味や色、臭いが変わらないので、気づかないうちに食べて食中毒になることがあるのです。

✕ 生野菜では食中毒にならない

食中毒の原因菌が増えるためには、次の3つの要素が必要です。

① 栄養 ② 水分 ③ 温度

原因菌は、食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10～60℃の環境でどんどん増えます。つまり3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こるのです。

スクールカウンセラー来校日のお知らせ

毎月1～2回、スクールカウンセラーの先生が皆さんの生活をサポートするためにいらしています。毎日の生活がなんとなくだるいな、眠れない日が続いている、昼夜逆転を改善したい、恋愛相談したい! などなど、気軽にお話してみませんか??

6月22日(木)・7月18日(火)

18:15～20:15

※4月当初7月20日の予定でしたが、都合により18日に変更となりました。