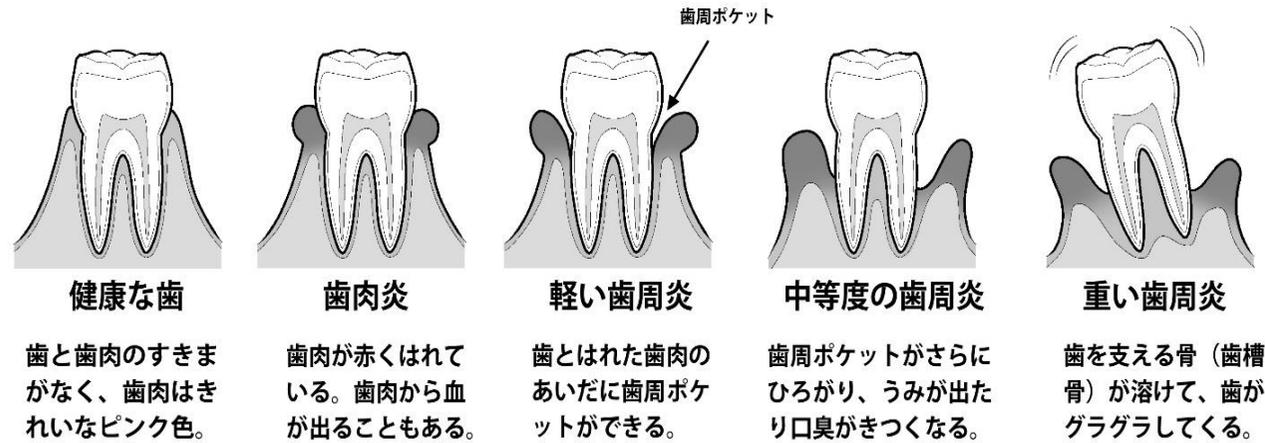


歯周病をふせぐために

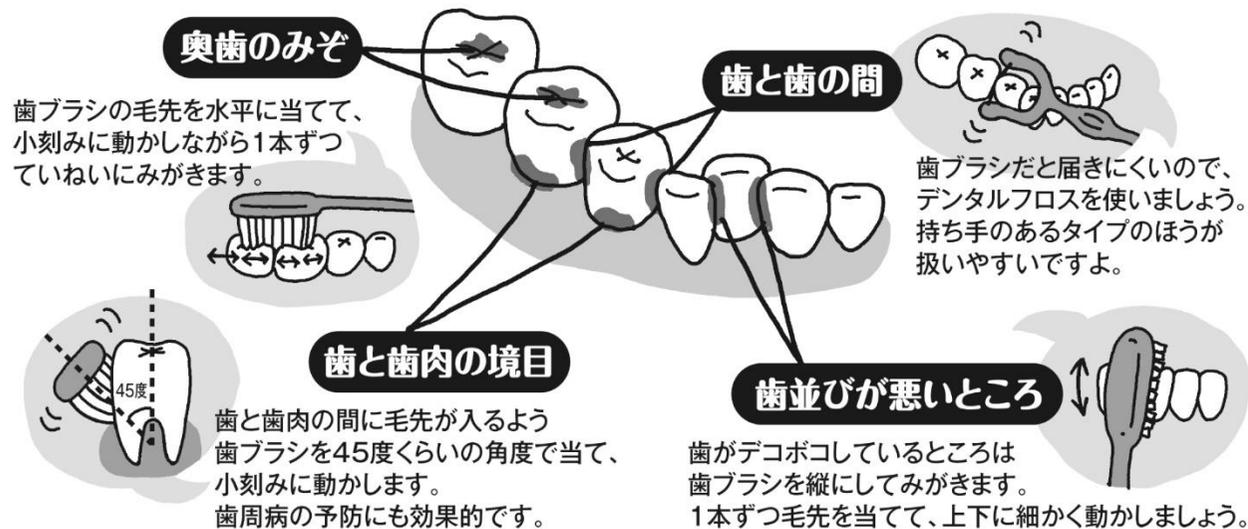
歯周病は、歯肉炎・歯周炎などのことで、歯垢（プラーク）が原因で起こります。

歯垢に含まれる歯周病菌は、歯と歯肉のすき間である「歯周ポケット」で増え、歯肉や周辺の組織を壊します。症状が進むと歯周ポケットはどんどん深くなり、最悪の場合、歯が抜け落ちてしまうこともあります。



歯肉炎を予防するためには、歯磨きで歯垢をきれいに落とすことが大切です。また、軽い歯肉炎の場合、丁寧な歯磨きを継続することで、自分で治すことができます。

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



“食中毒注意報”発令中!

6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発する好条件と言えます。そうした菌を食べ物・飲み物に寄せつけないためには…?

つけない	ふやさない	やっつける
<p>手・調理器具・材料をよく洗う</p>	<p>調理したものは早めに食べる</p>	<p>食べ物にきちんと火を通す</p>

余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、庫内でも菌は繁殖するうえ、やたらと詰め込むのは省エネの観点からも好ましくありません。冷蔵庫への過信・依存は禁物です。また、ふた付きの缶やペットボトル入りの飲み物の『飲み残し』も要注意。

梅雨時の熱中症にご用心

梅雨時～梅雨明けの時期も、熱中症に注意が必要です。なぜなら、湿度が高い梅雨時は、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してくださいね!

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。

