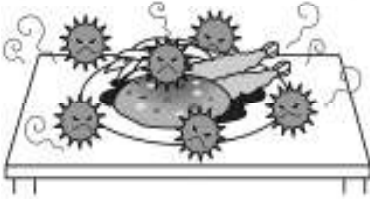




今年は平年より梅雨入りが10日も早く、はっきりしないお天気が続いています。気温の変動が激しかったり、蒸し暑かったりと、体調を崩しやすいので十分注意してください。また、体調や気温にあわせて衣服の調整にも注意してください。

食中毒の季節です

室温で長く放置しないように！



これからの時期は食中毒が増えてきます。「食中毒」とは、食べ物にいた細菌やウイルスが原因で、下痢や嘔吐といった消化器症状や発熱を引き起こすことです。日本では生の食肉が原因で、また、欧州でも感染が話題になりましたが、この時期、腸管出血性大腸菌及びカンピロバクターによる食中毒が多発します。

食中毒予防の3つの決まり
「つけない」「増やさない」「やっつける」

腸管出血性大腸菌とは

特徴：感染力が非常に強く、菌の数が100個程度でも発症するおそれがある。

予防：十分に加熱する。(75℃以上で1分以上)

症状：下痢や発熱、合併症で脳症、溶血性尿毒症症候群などがあり、特に子どもや高齢者は重篤に陥りやすい。

歯の衛生



小学部の児童は生えかわりの時期を迎えているのではないのでしょうか。歯は一度だめになると二度と元通りにはならないので大切にしてください。また、近年、むし歯は減る一方で、歯肉炎が増えています。さらに、口腔内の細菌は糖尿病、心疾患など生活習慣病との関連も明らかになっています。歯(口腔)の衛生について、一度考えてみましょう。

磨き残しが多いのは…

- ・歯と歯の間
- ・歯と歯茎の間
- ・奥歯の溝



歯ブラシの仕方

大きすぎない歯ブラシを鉛筆と同じように持つ。小刻みに、強い力でみがき過ぎないようにしましょう。



口腔ケアの意義

- (1) 感染症の予防
 - (2) 口腔機能の維持・向上
 - (3) 脳機能の活性化(覚醒を促す)
 - (4) コミュニケーション機能の回復
- など様々な効果があるといわれています。



歯肉炎、歯周病とは？

歯周組織が歯垢(プラーク)に含まれる『歯周病菌(細菌)』に感染し、歯肉(歯茎)が腫れて出血したり、さらに炎症が広がって骨の一部が溶け、最終的に歯が抜けてしまう病気の総称をいいます。ケーキ・パン・麺類などやわらかい食べ物は歯垢がつきやすいので食後は必ず歯を磨きましょう。

