

一学期も後半に差しかかりました。6月は梅雨に入る月です。湿気が多く、ジメジメするので体調を崩しやすい時期でもあります。そんな時こそ、規則正しい生活（早寝・早起き・食事）で、心と体を整えるようにしましょう。

し か けん しん 歯科検診、どうだった??

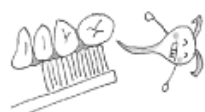
5月に歯科検診がありました。「歯科検診結果のお知らせ」をもらった人は、むし歯や歯周病などの病気の疑いが見つかった人です。早めに歯医者さんへ行って、みてもらってくださいね。

歯は永久歯になると、もう生えかわることはありません。そして、むし歯は、他のケガのように放っておいたら治るといってもありません。これから一生の付き合いとなる歯・・・むし歯やその他の病気が見つかった人は、早いうちにきちんと治しておきましょうね。

また、むし歯はないけれどみがき残し（歯垢）が残っている人や、歯ぐき（歯肉）に炎症がある人が多かったです。意識して歯みがきに取り組みましょう。

歯みがきのポイント

～歯垢が残りやすいのはココ！～



歯と歯の間



歯と歯ぐきの間



背の低い歯



奥歯のかみ合わせ



でこぼこした所

上のポイントに注意して、歯を一本ずつ丁寧にみがいてみてくださいね。
むし歯や歯周病のない人も、予防に効果的です!!

暑くなると食中毒の危険性が高くなります。

食べ物や飲み物の保管方法を見直してみましょう。

一度口をつけたペットボトルには雑菌が繁殖して危険だということを知っていますか？

食中毒予防の3原則

1 清潔

一番大切なのは手洗い



2 保存

食べない料理は冷蔵庫へ

ただし冷蔵庫をあまり過信しない



3 加熱

75℃（中心部の温度）で1分以上の加熱



水分の補給に便利なペットボトル。あなたはどややって飲んでますか？

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中の雑菌や食べカスが逆流して、ペットボトルの中に。雑菌の増殖する条件は「水」「温度」「栄養」。これがそろったペットボトルの中では雑菌が爆発的に増えていきます。雑菌が増えた飲料を飲むと体調が悪いときには下痢や嘔吐、発熱の原因になることもあります。

ペットボトルで飲むときは

- ◎コップにうつす
- ◎口をつけて残ったらできるだけ早く飲みきる

ペットボトルいつまで飲める？

雨の日 こんなことに注意しよう



傘差し運転は絶対にダメ!



傘を振り回したりしない



スリッパないように気をつけて



横に並んで歩かない