

保 健 だ よ り

☂ 2019年 6月

安城学園高校 保健室

みなさん、歯科健診の結果はいかがでしたか？

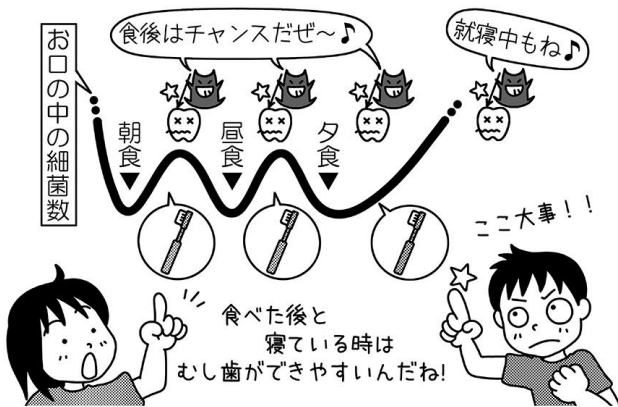
“むし歯”や“歯周病”の原因は、細菌が食べ物のカスの「糖」から作る「歯垢(プラーク)」です。

みがき残しが多いところには、歯垢(プラーク)がついたままに。みがき残しやすいところと

みがき方を知って、むし歯・歯周病を予防しましょう。

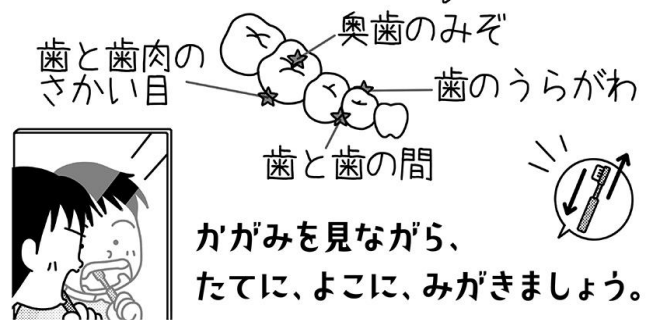
その1. あたりまえだけど…なかなか実行できていない「食べたら、みがく」

食べたら、みがく



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！



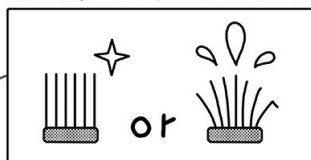
その2. いつから使っている？その歯ブラシ

歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



毛先が開いてきたら、こうかんしょ！



その3. 定期的な検診を心がけよう

半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的にきれいにしてもらいましょう。



梅雨から夏は“食中毒注意報”

6月に入ると、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特徴的な気候「高温・多湿」のもとでは細菌が繁殖して食べ物が傷みやすく、食中毒が頻発する好条件といえます。原因菌を食べ物に寄せつけないためにも！下記の点に注意しましょう。



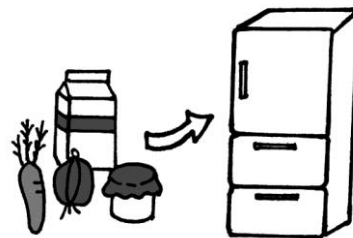
菌の種類：主な原因食品

- ノロウイルス … 主に生ガキや魚介類など
- ボツリヌス菌 … 酸素が少ない状態で増えるため缶詰、びん詰、真空パック食品、発酵食品など
- サルモネラ菌 … 卵とその加工品、食肉(特に内臓類)の生食など
- 黄色ブドウ球菌 … おにぎり・サンドイッチ・弁当・和洋生菓子などの様々な食品
- 病原性大腸菌 … 肉類の生食や加熱不十分が原因で起きます。また不衛生な調理器具、手指等から肉以外の食品にこの細菌が付くことでも起こります(この場合は、惣菜類などの様々な食品が原因となります)。
- 腸炎ヒブリオ … 生で食べる魚介類(すし・さしみなど)が多い



予防の3原則

◀ つけない ▶ 手・調理器具・材料をよく洗う ◀ ふやさない ▶ 早めに食べるか冷蔵庫へ



冷蔵庫内でも菌は、繁殖するので「入れておけば大丈夫」といった過信は禁物です。

◀ やっつける ▶ 調理時にきちんと火を通す



75℃で1分以上が殺菌の目安です。調理器具も、熱湯や漂白剤で定期的に消毒をしましょう。