



梅雨の時期に入ります！湿度が高く、ジメジメと蒸し暑い日が増えてきます。その一方で、くもりや雨の日などに気温が急に下がり、肌寒く感じる「梅雨寒」もあります。気温差が激しいと体調を崩しやすいので、“その日・その時・その場”の気候に合わせて衣服などで調節するなど、自分なりに工夫して体調管理をしましょう。



～歯と口の健康週間～

4月に行った歯科検診の結果はどうでしたか？受診が必要となった人はもちろん、気になる症状がある人、一年以上歯医者に行っていない人は早めに受診しましょう！

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。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

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

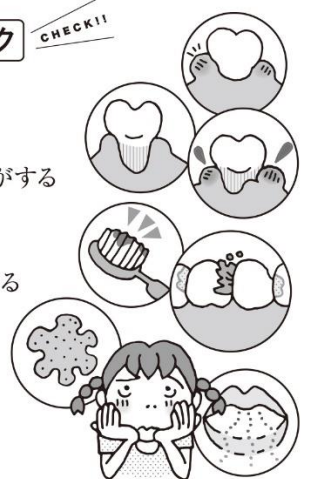


歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。
最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取る事が何よりも大切です。

歯周病セルフチェック

- 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
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 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。

食中毒が増える時期です！



ペットボトルの
飲み残しは
細菌だらけ！

ゴクッゴクッ... ふう～
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て増殖し、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