

梅雨の季節になりました。暑くなったり、寒くなったり、気温の変化が激しいですね。そんな時こそ、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけて、心も体も元気に過ごしましょう☆



きれいに 大切に

5/23・5/30 に歯科検診を実施しました。受診が必要な人には、「結果及び受診のお願い」を配付しますので、受診後、治療報告書の提出をお願いします。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。その目的として、『歯科疾患の予防に関する適切な週間の定着を図る』ことが挙げられています。

むし歯や歯周病の予防は、毎日の歯磨きですが、歯ブラシだけで落とせる歯垢は、6割程度と言われています。そこで、歯間ブラシの使用や、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。定期検診では、歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。歯は“一生もの”☆しっかり自分の歯で食べていくためにも大切にしたいですね。

しっかり見直しを！ 歯みがきのキホンQ&A

Q1 みがき方として正しいのは？

- 1 歯ブラシをこきざみに動かす
- 2 歯ブラシを大きく動かす

Q2 みがくときの力の強さは？

- 1 できる限り強く
- 2 力を抜いて軽く

Q3 みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは？

- 1 大きめのものを選ぶとよい
- 2 小さめのものを選ぶとよい

Q4 歯ブラシはいつ取り替える？

- 1 毛先が開いてきたとき
- 2 毛が抜けてきたとき

(答え：Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①)

熱中症に 気をつけよう

熱中症は、気温が高い日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

6月は、だんだん気温が高くなり、暑い日が多くなる上に、梅雨に入るとジメジメして、湿度も高くなる時期です。体が暑さになれていないこともあり、熱中症には注意が必要です！！

① 温度だけでなく、湿度のチェックもしよう！

吸湿性・通気性のよい服を選ぶなど、服装の調節を！

② 休み時間ごとに、こまめな水分補給をしよう！

ペットボトル症候群に注意！！※

③ 食事を抜かないようにしましょう！

食事から摂れる「塩分」はとっても大切！！

④ 睡眠時間を十分確保しよう！

体調が悪いと、**熱中症の危険性アップ**⚠

※スポーツドリンク、清涼飲料水を大量に飲み続けることによって起こる、急性の糖尿病のこと。