



まもなく梅雨に入ります。

暑かったり寒かったりと体調を崩しやすいので、健康には十分気をつけて下さい。

また、食中毒にも気をつけて、元気に梅雨を乗り切っていきましょう。  
6月11日は歯科検診になります。後日、詳細をご連絡します。

## 6月4日から10日まで歯と口の健康習慣です！

この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。

歯を失う原因のほとんどはむし歯や歯周病によるものです。

歯周病は糖尿病や心臓病に深く関わっているのをはじめ、全身の健康に悪影響を及ぼします。

歯の健康をいつまでも保つことは、からだ全体の健康を守ることにもつながります。

### 健康な歯を保つための口腔ケア

むし歯や歯周病はお口の中の細菌や歯の周辺に付着している歯垢（プラーク）が原因です。

#### 【 歯磨き 】

\* 食べたなら磨く習慣を身につけましょう。

\* 歯間ブラシやデンタルフロスで歯垢を除去しましょう。

\* 歯肉を傷つけないように注意しながら、歯間を丁寧に清掃しましょう。

\* 自分では取り除けない歯垢や歯垢を除去するために、専門クリーニングが必要です。

定期的に歯医者へ行きましょう。



## これからの時期、急性胃腸炎にも気を付けましょう！

前触れなく腹痛や嘔吐、下痢などが起こる疾患です。

主に細菌やウイルスに感染することで発症します。

感染源は食事や水、ペットなど多岐に渡りますが感染経路が不明という場合も少なくありません。

### ・細菌性胃腸炎 夏に流行する

細菌によって腹痛や嘔吐、下痢といった症状が現れ、重症化すると血便が出る場合もあります。

脱水症状にも注意が必要です。

一般にウイルス性よりも重症になり、血圧低下や意識障害などのショック症状を起こす可能性もあります。

### ・ウイルス性胃腸炎 冬に流行する

水のような下痢便が特徴。ノロ、ロタ、アデノウイルスが原因で発熱はなく嘔吐と下痢が特徴。

### 予防法・対処法

手洗い・うがいが第1の予防になります！梅雨は最近が繁殖しやすいので食品は十分に加熱し、調理器具も殺菌を心がけましょう。

なったしまった場合は、水分補給と乳製品を避け、消化のよい食べ物を食べましょう。

嘔吐や下痢がひどい場合は、必ず病院へ行き、適切な処置を受けましょう。

