

6月4日~6月10日は 歯と口の健康週間

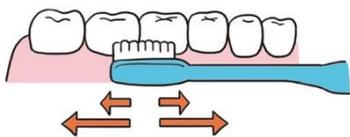
今年の歯と口の健康週間の標語は「歯を見せて
 笑える今を 未来にも」です。80歳になっても自分の歯を
 20本以上保つのが「8020」。歯が20本以上あればよ
 くかめる!つまり、いつでも自分の好きなものを楽しく、おい
 しく食べられるそうです。みなさんがこの「8020」を達成
 するためには毎日のケアが大切になります。

しっかりと見直しをしてみよう。

歯みがきのキホン Q&A

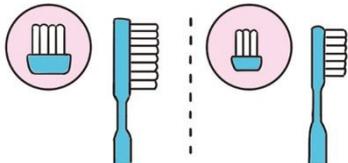
Q1、みがき方として正しいのは?

- 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



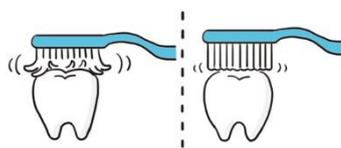
Q3、みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは?

- 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



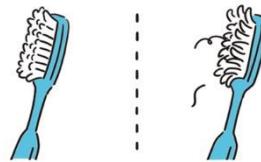
Q2、みがくときの力の強さは?

- ① できる限り力強く
- ② 力を抜いて軽く



Q4、歯ブラシはいつ取り換える?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛が抜けてきたとき



歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。予防の基本は毎日の歯みがきですね。でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。



そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょ



食中毒に要注意!

気温も湿度も高くなるこれからの時季、注意したいことの1つに食中毒があります。食中毒予防の原則は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」です。特に明日からは、市総体が始まり、お弁当を食べる機会も増えると思います。お弁当の食中毒予防ポイントを左に書いてある以外にも「卵料理は半熟のところなくなるまで加熱」や「盛り付けは使い捨てカップに」、「お弁当箱は清潔で乾燥したものを使う」などがあります。これらを参考に、大会当日は今までで1番のパフォーマンスをしてほしいと思います。



お弁当の傷みを防ぐには



- おかずは中心までしっかり加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ

2枚の絵を見比べて7つのまちがいを探そう!



表のクイズとまちがいさがしの答え

- ① Q1... ② Q2... ③ Q3... ④ Q4... ①
- 左奥の女子の帽子/中央奥の男子のエプロンのひも/右奥の男子が持っている皿の数
- 左手前の男子のメガネ/左手前の女子の制服のリボン/右手前の女子の上履き→スリッパ
- 手前のコップの取り手