

梅雨時期を迎え、釜城祭にむけての準備は大変ですが、皆さん体調管理に分気を付けて頑張りましょう！
さて、6月は歯と口の健康習慣です。皆さんは健康な歯を保つためにどんな取り組みをしていますか？

学校歯科医 * 玉岡先生にインタビュー！



歯ブラシでとりのぞける
歯垢は、6割。
残りの4割は歯間ブラシ
やフロスでできるだけ取
り除きましょう。

- Q1. 歯肉炎にならないために気を付けることは何ですか？
また、歯周炎になった時のブラッシングはそのようにすればよいですか？
- ・毎日のブラッシングが大切です。
 - ・歯周炎になると、ブラッシングだけでは改善されないのので、何をおいてもまず日々のブラッシングをしっかりすることで予防していくことが大切です。
- Q2 先生が高校生の頃、歯のことでこうすればよかったと思ったことはありますか？
- ・デンタルフロスをやっておけばよかったと思うことと、ブラッシングを朝と夜にしっかりやっておけばよかった。あと、当時にフッ素があれば使用したかったなあ、とも思いました。
- Q3 歯磨きはいつするのが効果的ですか？
- ・最近メディアでは、食後 30 分以内には磨いてはいけないといわれていますが、日本口腔衛生学会などの見解ではできるだけすぐに磨くほうが良いといわれているようです。すぐに磨かないと口内の酸性度が上がるので、なるべく早く磨いたほうが良いでしょう。
- Q4 歯ブラシはどのくらいの頻度で変えるのがよいですか？
- ・歯ブラシの毛先が広がった時は交換してください。
 - ・平均約 1 ヶ月が取り替え時になると思います。

2-1 インタビュアー 奥 友草 永井

歯周病がからだ全体に影響するってホント？

ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産み出す毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。
糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。
早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。



健康を支える歯みがきは
しっかりと

食中毒に注意！！



食中毒とは食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることで発症する病気です。症状として下痢、腹痛、発熱、吐き気などがあげられます。釜城祭の3年生模擬店においても衛生面に十分気を付けましょう。

細菌が繁殖する3条件



三つの条件 & 時間の経過 食中毒発生

食中毒予防の三大原則

- ① 菌を付けない : 手や洗える食べ物はしっかり洗いましょう。
- ② 菌を増やさない : 料理は放置せずに、すぐに食べましょう。
- ③ 菌を死滅させる : 料理は中心部までしっかり火を通しましょう。

食中毒を防ぐためのチェックリスト

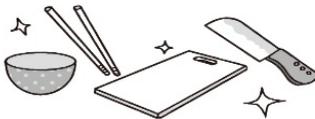
自分をCHECK

- 手を洗いましたか？（調理前、生ものを扱う前後、ペットに触った後などにも洗います）
- 吐き気や嘔吐、下痢はありませんか？



キッチンをCHECK

- 調理器具は清潔ですか？
- 食材や料理を常温で放置していませんか？
- 冷蔵庫に詰め込みすぎていませんか？



調理方法をCHECK

- 食材の中心までしっかり加熱していますか？（特に肉・魚・卵）
- 料理を途中で中断するときは、冷蔵庫へ入れていますか？



どこから来る？ 食中毒の原因菌

腸管出血性大腸菌（O157など）、カンピロバクターなどは動物の腸の中にいます。多くは、生肉や加熱不十分な肉を食べて発症します。



サルモネラ属菌も動物の肉や卵などから感染します。ペットから食べ物に菌が付着する場合も。



セレウス菌は河川や土など広く分布しています。土がつきやすい穀類や豆類などを

使った料理（チャーハンやパスタなど）が原因になります。



ウェルシュ菌は酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などを室温で放置すると危険です。

ノロウイルスは二枚貝などに潜んでいて、加熱が不十分なまま食べると感染します。感染者の嘔吐物などから二次感染する危険もあります。

