

歯科検診　6月　日

朝の歯磨きを忘れずにお願いいたします♪

医師に聞きたいことがあればお知らせください。

＜もしかして…虫歯？＞

・同じ方ばかりで噛んでいる

・いつまでも飲み込まない

・噛まないで丸のみする

少しでも気になることがあれば早めの受診をしましょう。

★虫歯予防の４つのポイント

◎食べたら磨く習慣を

食後３０分以内に磨くことで菌の繁殖を抑えます

◎バランスのよい食事をとる

　　骨、歯によいとされるカルシウムはビタミンCやリンと一緒に摂ると吸収されやすい

◎規則正しい生活習慣を

睡眠不足は体の抵抗力が弱まります。早寝早起き！

◎定期的に歯科検診

早期発見、治療により永久歯に影響を及ぼさずに済みます

★食中毒に気をつけましょう

ジメジメ湿度が高くなり、雑菌が繁殖しやすい環境が整います。

この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすよう心掛けてください。

菌や体調により症状の出方はさまざま。汚物の処理は要注意！

予防のポイント

1. 新鮮な食材を使う。調理してから時間が経ったものは食べない
2. 魚や肉は充分に火を通す
3. 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
4. 調理前、食事前にはせっけんで手を洗う
5. 手指に傷がある場合は

ブドウ球菌に感染しやすいので注意する