



梅雨の季節になりました

だんだんと気温が上がっているなか、雨の日が続く梅雨の季節となりました。
気温や急な天気の変化に体が追い付かず、体調を崩しやすくなる時期です。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、健康に気を付けて過ごしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

これは、6月4日「む(6)し(4)歯の日」が由来で、日頃の歯磨き習慣を振り返り、むし歯や歯周病を予防することを目的としています。

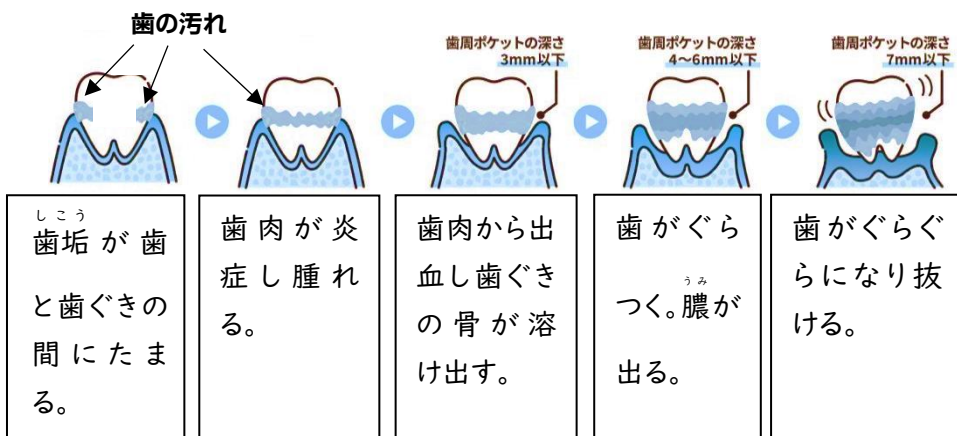
むし歯や歯周病などの歯科疾患にできるだけ早く気づき治療を始めることが大切です。

だいにだいきゅうし
○第二大臼歯(12歳ごろから)

→歯ブラシが届きにくい



歯と口の健康週間



～体調不良 増えています～

口こまめに手洗い・うがいをしよう

★風邪を予防するのにとても効果的です。

- 手を洗わない約 100 万個
 - 流水だけ (15 秒)・約 1 万個
 - 石鹸(10 秒)数十個
- 菌が残ってしまう

口十分に睡眠をとろう

睡眠不足・・・免疫力が下がり、風邪や感染症にかかりやすくなります。



口マスクをつけよう

- ★マスクは、くしゃみ・鼻水など飛沫による感染を防ぎます。
- ★マスクを着けていると中に熱がこもります。熱中症予防のために、暑いときはマスクを外し、こまめな水分補給をしましょう。

口リラックスも大切

こころと体はお互いに密接な関わりがあります。日々のストレスや辛い・苦しい感情が、頭痛や腹痛などの体調不良の原因の一つかもしれません。

★おすすめのリラックス方法

- ・深呼吸
- ・散歩する
- ・好きな音楽を聴く

