

正しい手洗いでできていますか？ ハッピーバースデー♪を歌って約15秒間洗おう！

かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎など、これからの季節、特に注意したい感染症の予防に有効なのが、「手洗い」。やっているつもりだけど、できていますか？しっかり身に付けよう！

【1】



流水でよく手をぬらしてから、石けんを泡立てて、手のひらをよくこすります。

【2】



手の甲をのばすようにこすります。

【3】



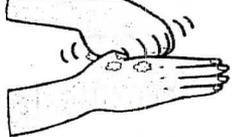
指先・爪の間を手のひらに念入りにこすりつけます。

【4】



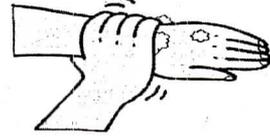
指を組んで、指の間を洗います。

【5】



親指を手のひらでつかんで、ねじり洗います。

【6】



手首も忘れずに。

【7】



最後に十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルで水分を拭き取ります。

※濡れたまま放置すると、かえってウイルスなどがつきやすくなったり、肌の乾燥の原因にも。

低体温ではありませんか？ 人間はふだん36～37℃くらいの体温を保っていますが、体温が35℃台になると免疫力が下がって、かぜなどにかかりやすくなります。

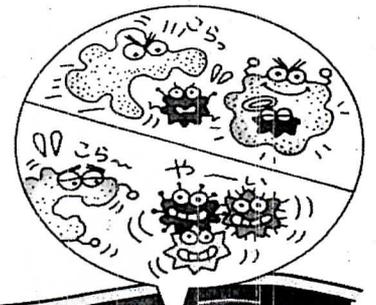


体温が上がると汗をかいて熱を逃します



低体温だと免疫力が下がるわけ

血液中には免疫機能を持つ白血球がいます。白血球は血流によってからだをめぐる、細菌やウイルスなどをやっつけています。体温が下がると血流が悪くなるために、その機能が低下します。



体温が下がると筋肉を震わせて熱をつくります



低体温にならないために

- からだを冷やす食べ物をとりすぎない
- バランスのよい食事を心がける
- 無理なダイエットをしない
- 湯ぶねにゆっくりつかる
- 適度に運動する
- 薄着をしない



体温の正しい測定方法

- ① ワキの汗をふく
- ② ワキのくぼみの中央に体温計の先をあてる
- ③ 体温計は下から上に向けてはさむ
- ④ ワキをしっかりと閉じてヒジを腹につける



歯周病って？

歯周病の原因は、歯と歯ぐきの間にたまった歯垢や歯石です。

歯ぐきが腫れるのが「歯肉炎」

歯を支える骨まで炎症をおこすのが「歯周炎」

歯周病の予防は？ 2つのケアが大切



セルフケア

みがき残しの多いところをしっかりとみがく

みがき残しの多いところは

- ・ 歯と歯ぐきの境目
- ・ 歯と歯のあいだ
- ・ 奥歯のかみあう面と後ろ側
- ・ 前歯の後ろ側



プロのケア

歯医者さんで、年に1～2回、歯垢や歯石を取ってもらう

セルフケア：正しい歯みがきのヒント

- ・ 歯ブラシの持ち方は、えんぴつと同じ持ち方で。
- ・ 歯を1本ずつ軽い力でみがく。
- ・ 歯と歯ぐきの間に歯ブラシの毛先があたるように。
- ・ 鏡を見ながらみがく。
- ・ 歯と歯の間には、デンタルフロスを使う。
- ・ みがく順番を決めておく。

歯科の受診は済ませましたか？

歯周病チェック

- ◇ 歯ぐきに赤く腫れたところがある
- ◇ 口臭がなんとなく気になる
- ◇ 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- ◇ 歯をみがいた後、血が出ることもある
- ◇ 歯と歯の間の歯ぐきが三角形ではなくフヨフヨしている
- ◇ とくどき歯が浮いたような感じがする
- ◇ 指でさわってみて、少しグラつく歯がある
- ◇ 歯ぐきからうみがでたことがある

チェックが1つか2つなら、しっかり歯みがきして、歯医者さんに診てもらいましょう。3つ以上は、すぐに歯医者さんへ行きましょう。

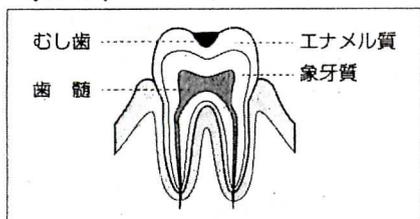
プロのケア

- ・ 歯科検診で、CO、GOのあった人は、その後の経過を診てもらいましょう。
- ・ 歯医者さんに自分にあった歯みがき方法を指導してもらいましょう。

むし歯の状態を理解しよう！

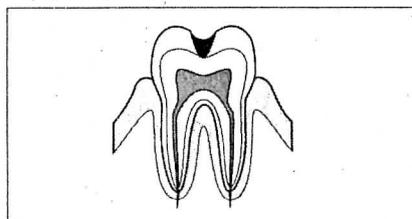
むし歯とは、むし歯菌のつくり出す酸が、歯を溶かすことをいいます。

〈C1〉



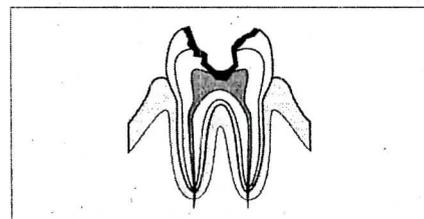
むし歯のつくる酸でエナメル質が溶けています。

〈C2〉



象牙質まで溶けてしまいました。

〈C3〉



歯の神経のところまで溶けてしまいました。