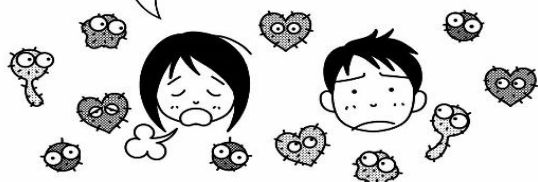




## 相談して



心までジメジメしていませんか？  
辛い気持ちは吐き出してみましょう？

## 清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で  
いつもスッキリ気持ちよくすごそ？

# 梅雨時の健康生活

## 感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り！？  
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

## 事故防止



滑りやすくなっている足元に注意！  
前方をよく確認して歩きましょう？

# 熱中症にご用心



熱中症は、気温が高いときばかりになるわけではありません。もちろん、気温の高いときは要注意ですが、実は、湿度、暑さの慣れも関係しています。ですから、梅雨時から梅雨明けの時期も注意が必要です。湿度が高い梅雨時は、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいです。また、気温が急にあがるときも、体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。熱中症予防のために次のことに気をつけてください。



- ①睡眠不足、体調不良時、食事抜きは熱中症になりやすいので注意する。
- ②汗で失った水分や塩分を補給する。  
のどが乾く前にこまめに飲むことが大切。  
体が一度に吸収できる水分は100～250mlとされています。それ以上飲んでも尿として排出されるので、こまめに飲むことが大切です。
- ③軽装（風通しのよい服装）を心がける
- ④運動の仕方に注意する。  
軽めの運動から始めて少しずつ強度を上げていったり、時間も最初は短めにし少しずつ長くしたりしていく。
- ⑤運動中や十分な身体的距離を確保できる場合は、適時マスクを外す。  
感染予防のためにマスクは必要ですが、熱中症の心配もあります。感染の心配がないときは、できるだけマスクをはずしてください。



熱中症予防

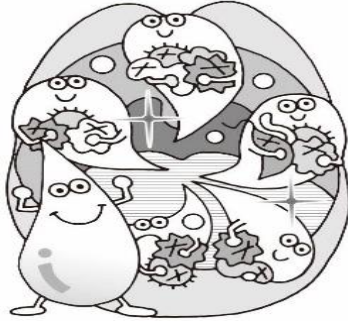
# 歯を守る

むし歯や歯周病にならないように口の中を清潔に保ちましょう。キーポイントは、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」です。

## 細菌 vs だ液



口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ



だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！

## だ液はこんなにすごい

- ・細菌は食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- ・初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よく噛んで食べるのが大切！



## 歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる



歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

## 歯みがきのポイント

- ・歯垢がつきやすい場所を特に注意してみがこう
- ・歯ブラシが届かないところは、フロス 歯間ブラシを使おう
- ・毛先の広がった歯ブラシは使わない

歯と歯の間

奥歯の溝

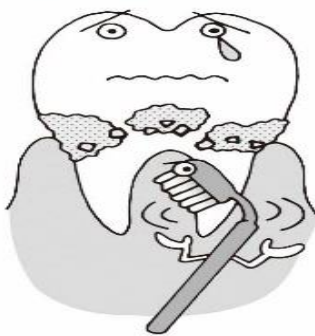


歯と歯ぐきの境目

歯が重なったところ



## 歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる



歯医者さんで取ってもらおう！

## 定期的な口のケアを

- ・歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので歯医者さんで定期的にとってもらいましょう。
- 半年に1回は行くことをおすすめします。

