

6月 保健目標 「梅雨時の健康に気を付けよう」

食中毒予防

食中毒が多い季節です。買い物や調理する時は気を付けましょう。



肉や魚などは
最後に買う



食べ物を常温で
放置しない



調理の前後は
手洗い



弁当箱には
冷ましてから詰める

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



歯科検診の結果はいかがでしたか？

むし歯や歯周病が見つかった人が何人もいました。

健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。

この機会に歯みがきの仕方を見直してみましょう。

また、歯ブラシが汚れていたり、毛先が広がっていたりすると、きれいに歯を磨くことができません。

歯ブラシもきちんとお手入れをしましょう。

歯ブラシのお手入れしてありますか？

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

① 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立て保管するのもポイント。



③ 定期的に変換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1カ月以上使っている時は新しいものにしましょう。

