



梅雨が近付き、気温と湿度が上がりやすく、熱中症や食中毒が心配な時期になりました。水分補給だけでなく、生活習慣を整えたり、食品の扱いに注意したりして、健康管理に努めましょう。

## 《6月の保健目標》

むし歯・歯周疾患の予防に努めよう！

## 歯周病がからだ全体に影響するってホント？



ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産み出す毒素などがどんどん増えていきます。

### それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

### それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。



健康を支える歯みがきは  
しっかりと

## 歯ブラシを長期間交換しないと…

歯垢の除去率が  
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を  
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が  
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！  
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！



