



健康だより

歯ブラシ+αしていますか?

毎日の歯みがき、実は歯ブラシだけでは不十分なのをご存知ですか? 虫歯や歯周病の主な原因となる歯垢(プラーク)を落とすには、歯ブラシ+αが重要です。お口や歯の悩みにあわせて取り入れましょう。

デンタルリンス



細菌の繁殖を抑えるので、寝る前の使用が効果的です。

セルフケア



フッ素配合歯みがき



虫歯菌を押さえ、歯質を強くするフッ素入りを使いましょう

ワンタフトブラシ



磨き残しの多いリスク部位※右図参照や親知らずの清掃に効果的です。

歯間ブラシ



虫歯だけではなく、歯周病や口臭の改善にも。

デンタルフロス



歯ブラシ+フロスで歯垢除去率がなんと約1.5倍に!

磨き残すのはこんなところ!

歯と歯の間
抜けた歯のまわり
歯と歯肉の境目
歯と歯が重なったところ
奥歯のかみ合わせの部分

プロケア

年に1~2回は必ず歯医者へ行き、健診とクリーニングを受けましょう!

DENTAL CLINIC

生焼け、作り置き、常温放置... 夏の食中毒にご用心!

急な吐き気や下痢、腹痛などを起こす食中毒。夏場は高温多湿を好む「細菌性食中毒」が多く発生します。多くは食べ物の保存や調理が不十分な時に起こります。

夏場に多い!!

細菌性

- ・カンピロバクター
- ・O-157
- ・サルモネラ
- ・腸炎ビブリオ 等

ウイルス性

- ・主に冬場に多い
- ・ノロウイルスが代表的

自然毒、寄生虫など

- ・ふぐ、毒キノコ、アニサキスなど



吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱など



夏はこんなシーンで食中毒がよく起きています!

常温に長時間放置した食べ物
作り置きで日にちが経っている物
詰め込み過ぎで冷えていない冷蔵庫
汚れたまな板での調理
生焼けの肉、魚
買ってから冷蔵まで時間が経っているもの
汚染された手でつくられたおにぎりなど