



### 知っておこう！ 歯と口の健康



## 01 歯と口のトラブル

- 虫歯・・・表面に付着した歯垢から広がる
- 歯周病**・・・細菌感染により、菌と歯肉の境目に歯垢がたまり、炎症を起こす
- 白板症・・・粘膜、舌、歯肉に見られる白い病変
- 口腔カンジダ症・・・カンジダ・アルビカンスという真菌によっておこる感染症



## 歯周病が全身に及ぼす影響

歯周病原因菌などの細菌感染



動脈硬化を誘導する物質が出る



血管内にプラークができて血液の通り道が細くなる。さらにプラークが剥がれて血の塊で血管が詰まる。

↓ ↓  
狭心症 脳梗塞  
心筋梗塞

**歯周病は口の中だけの問題ではありません！**



日常生活を見直すことで歯や口のトラブルは予防できます！

## 02 歯と口のトラブルを予防しよう

### 1 正しい歯磨き習慣を身につけよう！

食後、就寝前は特に念入りにブラッシングをしましょう。必要に応じてデンタルフロスや歯間ブラシの併用をおすすめ！

### 2 食生活を見直そう！

砂糖の摂りすぎに注意し、よく噛んでゆっくり食べましょう。よく噛むことにより唾液が出て虫歯予防になります。

### 3 生活習慣を見直そう！

喫煙、ストレス、糖尿病などの要因が隠れていることがあります。

### 4 定期的な歯科検診！

半年に一度は歯科医を受診し、生活習慣も含め口腔ケアを受けましょう。



# ポイントをおさえて 熱中症に備えよう！

ポイント

1



## 暑さを避ける！

❄️ 扇風機やエアコンで  
温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、  
打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や  
帽子を着用



❄️ 天気のよい日は日陰の  
利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある  
通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオル  
などで、からだを冷やす



ポイント

2



## こまめに水分を補給する！

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても  
こまめに水分・塩分などを補給



※厚生労働省『熱中症の予防についてのリーフレット』より抜粋



健康に関して気になる事がありましたら  
お気軽にご相談ください

TEL 027-243-8555



厚生労働省

熱中症予防のための情報・資料サイト