

まだ梅雨入り前ですが、日射しが強く気温が高い日が続いています。この時期から注意してほしいのが熱中症。「体がだるいな」と感じる前の予防が大切です。こまめな水分補給や休憩、人との距離が十分とれる場面ではマスクを外すなど、上手に対策をとりましょう！また、暑さに負けない体を作るためにも「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を送りましょう！

今月の保健目標：歯を大切にしよう！

口臭の原因にも…

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

歯科検診の結果はどうでしたか？

むし歯や歯肉炎などの所見があった人は
は早めの受診をお願いします！！

早期受診でこんなにいいこと

治療期間を短く

ひどくならないうちに治療を始めれば早く終わります。



治療の痛みを避ける

早期発見できれば痛みの少ない方法で治せます。



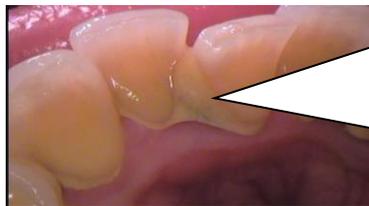
治療費がお得

治療が早く終わる分、費用も抑えられます。



「受けたら終わり」ではなく、
検診から治療にバトンタッチ！

【歯石】



歯石は、磨き残しによる歯垢が変化したものです。これは、歯医者さんで取ってもらわないと歯ブラシでは取れません。歯石を取らないと歯槽膿漏になり歯が抜けてしまいます。そうなる前に歯医者さんできれいにしてもらいましょう！！

むし歯は、なってしまうと自然に治ることはなく、痛みがなくてもむし歯菌はどんどん深いところまで侵入し神経にまで菌が入り込みます。その結果、歯以外の心臓や脳などにも悪さをしてしまうこともあります。また、むし歯の治療をせずにむし歯菌が神経まで入ってしまうと歯が茶色くなってしまうこともあります。そうなる前に、むし歯が発見されたらすぐに治療しましょう！！

【むし歯】



天気痛ってなあに??

雨の日や雨が降ってくる前に、頭痛やめまい、肩こりなどの症状が起きる。また、もともとある症状が雨の日に悪化する状態のことを天気痛と呼びます。



～症状を抑える・予防するには～

①生活習慣を改善する

②耳の血行を良くする

(温タオルで耳を温めてから耳をマッサージする)

③首や肩など痛みの症状が出る箇所の筋肉をほぐす

④普段から体を動かし、全身の血行改善・気分転換をする



ぐるぐる耳マッサージ①



ぐるぐる耳マッサージ②



ぐるぐる耳マッサージ③



ぐるぐる耳マッサージ④

