

にいかっぶ健康通信 第29号

今回は健康維持のために大切な「感染症の予防」と「むし歯」についてご紹介します。

冬の胃腸炎を予防するために

胃腸炎（感染性胃腸炎）は感染力が非常に強いため、正しい知識と対策で感染を防ぎましょう。

◇手洗い

正しい手の洗い方

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪ははずしておきましょう



① 流水でよく手をぬらし、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



② 手の甲をのぼすようにこすります。



③ 指先・爪の間を念入りにこすります。



④ 指の間を洗います。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。



⑥ 手首も忘れずに洗います。

手洗いは感染症予防の基本です。

帰宅後や調理前、食事前、トイレ後等は30秒以上かけて手指の隅々まで丁寧に洗いましょう。

◇食品の加熱

食品についたウイルスを撃退するためには加熱が最も有効です。食品の中心部まで確実に加熱しましょう。

◇キッチン周りの消毒

調理器具は洗剤を使って十分に洗い、0.02%次亜塩素酸ナトリウム液で浸すように拭くか、熱湯消毒します。

★0.02%次亜塩素酸ナトリウム液の作り方→

2Lのペットボトルにキャップ2杯分（10ml）の塩素系漂白剤（キッチンハイター等）を入れ、満杯まで水を加える



◇ノロウイルスにかかってしまった時の対応

- ・おう吐や下痢がある時は経口補水液でこまめに水分補給をします。
- ・食事は様子を見ておかゆやバナナ等、消化のよいものをとるようにしましょう。
- ・感染者のおう吐物やふん便にはウイルスが含まれるため、ウイルスを飛ばさないよう静かにふき取り、袋に入れて0.1%次亜塩素酸ナトリウム液で消毒・密封し、二次感染を防ぎます。

★0.1%次亜塩素酸ナトリウム液の作り方→

500mlのペットボトルにキャップ2杯分（10ml）の塩素系漂白剤（キッチンハイター等）を入れ満杯まで水を加える



～11月8日は 歯のいい日～

虫歯の原因と



予防について

今回の健康通信では、
『虫歯』についてお伝え
します。

記事担当：歯科衛生士 高瀬



歯の質

歯の質（強さ）や
歯並びは一人ひとり
違います。
歯質を強くする、フッ
素の活用がとても大
切です。

虫歯はどうして出来る？



時間

通常、口の中は中性に
保たれていますが、食
後は酸性に傾きやす
くなります。口の中の
酸性度が高いと、虫歯
になりやすくなります。

糖分

食べ物に含まれてい
る糖質（ショ糖）は、
ミュータンス菌が酸
を作る材料になりま
す。

菌

虫歯の原因菌である
ミュータンス菌が酸
を作り、歯を溶かし
てしまいます。

この4つの要因が重なることで **虫歯** が出来てしまいます

虫歯の予防方法

- ◆食後に歯磨きをし、フッ素配合の歯磨き粉を使いましょう！
- ◆町の事業で月に一度、保健センターでフッ素塗布を行っていますのでお子さまの虫歯予防に活用して下さい！
- ◆歯と歯の間、奥歯の溝、歯の付け根は汚れが付きやすいので、よく磨きましょう！
- ◆歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助用具を使いましょう！
- ◆虫歯になりやすい奥歯の溝をあらかじめ埋めるシーラントも虫歯予防に有効的です！
- ◆「だらだら食べ」は口の中が酸性になる時間が長くなるので虫歯のリスクを高めます！
- ◆よく噛むことを意識して唾液の分泌を促し、お口の環境を整えましょう！
- ◆定期的に歯科受診し、健診やクリーニングを行いましょう！