



令和 7 年度
社会福祉法人 大谷会
看護師



暑さに**備**えよう



暑熱順化対策は汗をかく位の運動、入浴を！

子どものうちに近視になって視力が低くなると年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日は子どもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう(^^)／



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



歯垢の正体は？

歯垢はどこからやってくる？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もあります。

細菌が歯にくっくと、そこにほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。



みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいい歯みがきを。

プラーク(よごれ) 残留地帯の攻略法



プラーク ざりゅうちたい 残留地帯 301

奥歯のみぞ

みぞのそこぼこに食べかすがたまる

攻略アイテム 鏡

▶ 鏡を見ながら丁寧にみがこう

プラーク ざりゅうちたい 残留地帯 302

歯と歯のあいだ

歯ブラシが届かない

攻略アイテム デンタルフロス

▶ フロスでプラークをこそぎ取ろう

プラーク ざりゅうちたい 残留地帯 303

歯と歯ぐきのあいだ

みがき忘れが多い

攻略アイテム 鏡

▶ 歯ブラシは斜めに当てて丁寧に

プラークって？

プラークは歯の表面についている、ネバネバした菌のかたまり（歯のよごれ）です。プラークがとどまっている時間の長さや、歯の強さなどによって、むし歯や歯肉炎・歯周病のなりやすさが決まります。丁寧な歯みがきで取りのぞきましょう。