



# てさてふれあいニュース6月号



## 食中毒を予防しよう！

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です

○細菌が原因となる食中毒は、夏場（6月から8月）に多く発生しています

- 特徴：細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。
- 種類：O157（腸管出血性大腸菌）：加熱不十分の肉料理、生野菜類  
 ウェルシュ菌：カレー、シチュー  
 サルモネラ属菌：卵、鶏肉 など

○ウイルスが原因となる食中毒は、冬場（11月から3月）に多く発生しています

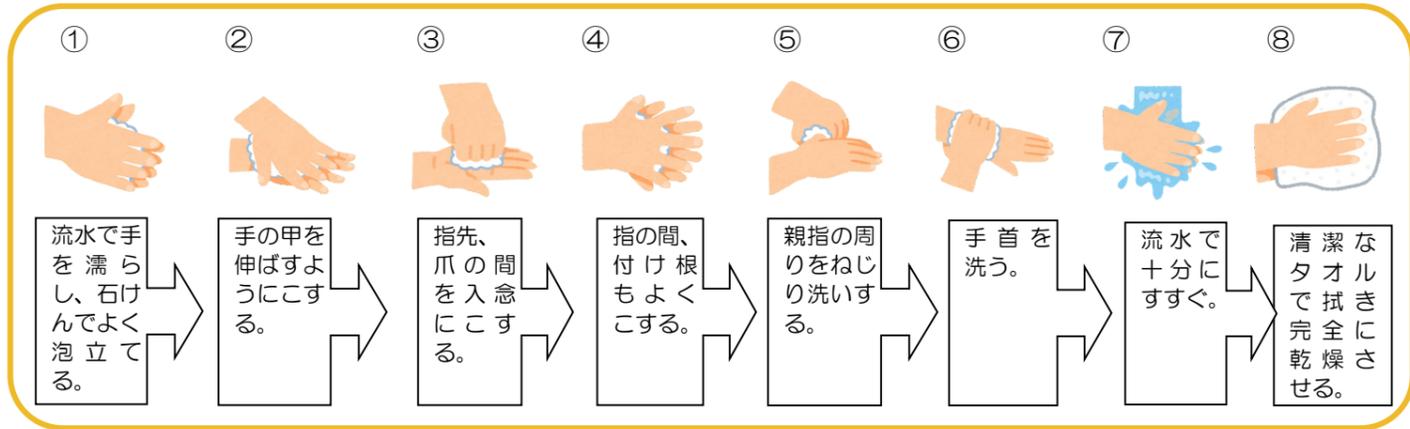
- 食中毒の原因となる代表的なウイルスであるノロウイルスは、調理者から食品を介して感染するケースが多く、ほかに二枚貝に潜んでいることもあります。ノロウイルスによる食中毒は、大規模化することが多く、年間の食中毒患者数の5割以上を占めています。

## 家庭でできる 食中毒予防の3つのポイント

原因となる菌を・・・

<p><b>つけない</b></p>  <p>石鹸での手洗いは、流水のみに比べて効果が高いです。</p>	<p><b>増やさない</b></p>  <p>冷蔵庫は10℃以下に維持しましょう。買い物から帰ったらすぐに冷蔵庫へ！</p>	<p><b>やっつける</b></p>  <p>加熱する食品は、十分に中まで加熱しましょう。中心温度75℃で1分間の加熱が有効です。</p>
---	--	---

## ○手洗いは食中毒予防の基本です！



## ○こんなときは食中毒かも・・・

ほかに原因が見当たらず、次のような症状があるときには、食中毒の可能性があります。同じ食事を食べた人にも同じような症状があるときは、特に注意が必要です。風邪と似たような症状のこともあるので、見落とさないように気をつけましょう。

### 【食中毒の症状】

吐き気、嘔吐、腹痛、発熱、下痢、神経症状（目のかすみ、ものが二重に見える、しびれ、めまいなど）

### 【迷ったときは】

安易に下痢止めや吐き気止めなどを服用すると悪化する場合がありますので、早めに受診しましょう。いつ、どこで、何を食べたか、吐いたものや便の詳しい様子を医師に伝えてください。

## 歯科保健センター 歯科衛生士から 歯と口のおはなし

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。「歯と口の健康週間」とは、「歯の病気の予防や、歯の健康を保つためのケアを習慣化しよう！」という運動週間です。

今年の標語は、「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」です。乳幼児期は、生涯を通じて歯の健康を守るため、正しい歯みがきの仕方や食習慣など基本的なことを身につける時期です。乳歯の健康を保つことは、永久歯やあごの発育だけでなく、体の成長にも大きく影響します。



### 子どもの歯の健康を守るポイント

<p><b>1. おやつ</b></p> <p>時間と量を決め、歯にくっつきにくいお菓子を選びましょう</p>	<p><b>2. 正しい歯みがき</b></p> <p>食後と寝る前に歯を磨きましょう。仕上げ磨きも忘れずに！</p> 	<p><b>3. 家族みんなで定期健診</b></p> <p>かかりつけ歯科医院での定期検診を家族みんなで受けましょう。また、検診時にフッ素塗布をすることで、歯質が強化されむし歯予防に効果的です。</p> 
---	---	--