



食中毒に気を付けよう!!

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出たことはありませんか。そんな時に疑われるもののひとつが「食中毒」です。細菌による食中毒にかかる人が多くするのは、気温が高く、細菌が繁殖しやすい6月から9月ごろです。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。食中毒予防の3つの原則を守り、食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の3原則

菌をつけない

- 調理や食事の前、生の肉や魚・卵などを取り扱う前後、トイレに行った後は、石けんで手を洗う。

- 肉や魚を切った包丁やまな板などの調理器具は、使用の都度きれいに洗う。



菌を増やさない

- 食材は早めに調理し、作った料理は早めに食べる。

- 食品は低温で保存し、室温で放置しない。



菌をやっつける

- しっかり加熱する(中心温度75度、1分以上が目安)

- 包丁やまな板などの調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌し、よく乾かす。



食中毒かな?と思ったら

食中毒の症状は、腹痛・下痢・おう吐などです。食中毒が疑われる場合は、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医療機関を受診しましょう。



集団がん検診 一斉申し込み後の予約受付について

集団がん検診の一斉申し込みは終了しましたが、定員に満たない検診日程について、6月10日より申し込みを受け付けています。ぜひ、この機会にお申し込みください。

▶申し込み/窓口もしくは電話 午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

※検診日程など、詳しくは、5月初旬に郵送しました、「令和2年度健康診査・がん検診のお知らせ」をご覧ください。

問 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833



歯の健康講座

間違えやすい歯の用語

歯科医院スタッフ(以下ス)が高齢の初診患者さん(以下患)の問診をしています。

ス:〇〇さん今日はどうされましたか?

患:歯が1本抜けてまったで差し歯を入れてやあんだわ。

ス:歯そのものが抜けたのなら、ブリッジか部分入れ歯かインプラントになりますね。

患:ブリッジはあかん。出し入れが面倒くせやあで。

あと、女房がわしの口が臭いと言うで歯槽膿漏になるとかんで歯垢も取ってめやてやで。

あ一看護婦さんではいかんで早う先生を呼んでちょう!

さて間違いは幾つあったでしょう?

差し歯は歯の根が残っていないとできません。歯がない場所に差し歯を入れるとしたらインプラントになります。

1~2本の歯を失い、両側の歯で橋渡しするように固定して歯を補う方法がブリッジです。出し入れするものは部分入れ歯です。なお、入れ歯は失った本数に関わらず製作できます。

歯槽膿漏は今なるべく歯周病と言い換えます。膿漏すなわち膿が漏れる状態はかなり悪化した歯周病の症状なので、軽度の状態も含め歯周病と呼んだ方が良いでしょう。CMでも歯周病と言っている場合が多数派です。

歯が自然に抜けるような場合は、なるといかん…のではなく、重度歯周病です。歯垢は歯磨きで除去できるものです。歯磨きで取れず歯科医院で除去するのは歯石です。歯石を取るなどの治療をする有資格のスタッフを歯科衛生士といいます。

既に知っている人には今更...と思われることですが、知らなくても歯科医院では察しがつきますので問題はありません。ただ、友人や知り合いと話すときに誤解が起きたり話が噛み合わないこともあるので、覚えておいていただいたほうが良いかと思います。

(海部歯科医師会)