

健康安全・兵庫

「歯の健康を守ろう！」

■ 健康な歯をいつまでも！

◆六月四日から十日は『歯と口の健康週間』です。「歯と口は 健康・元気の 源だ」

この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。

また、むし歯や歯周病にかかっている人は、そのまま放置せずに歯科医の治療を。

歯の健康をいつまでも保つことは、からだ全体の健康を守ることもつながります。

毎日、しっかりと歯の健康管理をして、何歳になっても「元気に会話ができる」「おいしく食事をいただける」といった日常生活を送りたいものです。

一 歯磨き

“食べたたら磨く”の習慣を。毎食後、丁寧に歯磨きをすることは、むし歯・歯周病予防の基本です。

二 歯間ブラシやデンタルフロスで歯垢を除去

三 歯科医や歯科衛生士によるケアも必要

自分では取り除けない歯垢や歯石を除去するためには、年一〜二回専門クリーニングングも必要です。早期発見・治療のためにも定期的に歯垢や歯石のケアも受けましょう。



「マダニに注意！」

マダニによる刺咬予防及び刺咬後の処置等が確実に実行されることが重要です。

■ 服装

①皮膚の露出は避ける。

②長袖、長ズボン、長靴下等を着用し、衿首、袖口、裾からマダニが入り込まないように、そで締め、すそ締めりのよいものを着用する。

■ 作業中、作業後等における対策

①休憩、休憩時間等には、自分の衣服をたたいてダニを落とす。敷物等を工夫し、地面に直接腰を下ろさないよう心掛ける。

②必要に応じてダニ忌避剤を使用する。

③終業時には、マダニが付着していないかお互いの服装（頭部、耳の中と後部、首の周りを含む。）を点検し合う。

④帰宅後、入浴時等において、刺咬頻度の高い頭部（髪の毛の中）、耳の中と耳の後部、首の周り、わきの下、そけい部、大腿内側、膝の後部などにマダニや刺咬痕がないか確認すること。

■ 野生動物等には、直接触れないこと。

梅雨時の健康管理

■ 衣服の調節

梅雨時に体が疲れやすくなる主な原因は温度差です。六月は季節の変わり目目不安定な天気が続きます。蒸し暑い日があると思えば、雨が降り急に肌寒くなることも。衣服の調節で体調を維持しましょう。

■ 食中毒に注意

梅雨時は食中毒が増える時期。帰宅時や食事前の手洗いを忘れずにしましょう。



この花なあに？

早春に咲く、よい香りのする花です。

河原山国有林で

自生木が見られます。

三椏（ミツマタ）の特徴

花のつく枝が必ず三つに分岐するという特徴があることから、「三椏（ミツマタ）」という名前がつけました。

三つに分かれた枝の先に、下向きの小さな花がいくつもまとまって、半球状に密集して咲きます。

中四国地方の特産木。

コウゾ、ガンピと共に和紙の原料になり、明治以降は紙幣の原料として使用。国立印刷局によると、白皮加工したものは年間約100トン必要だが、うち9割は商社を通しネパール、中国から白皮を購入。国産は外国産より約4倍の値段という。

発行 兵庫森林管理署 健康安全協議会