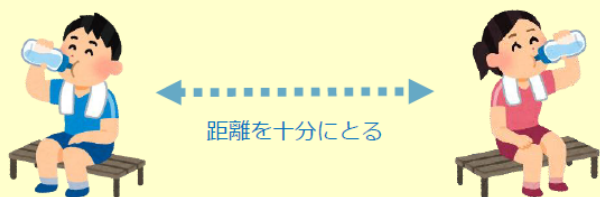


暑い時のマスクの使い方

暑い時のマスク着用は、熱中症予防が優先です。
自分の周り2mくらい人がいなければマスクを外して大丈夫です。
でも、近くに友達が来てしゃべったりする時は、マスクをしてくださいね。



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

（厚生労働省・環境省資料より）

暑さや息苦しい感じがする時は、
一時的に

- ・あごの下にマスクをずらす
 - ・片耳にかける
- などで、呼吸をしましょう。（京都市）



マスクを外している時は、会話は控え、咳やくしゃみに注意！



「歯科保健調査」の結果



4月に実施された歯科検診の結果はどうでしたか？自分の歯や口の中の状態を確認できましたか？
歯の健康は、体の健康も守る大切なものです。治療がまだの人は、早めに受診しましょう。

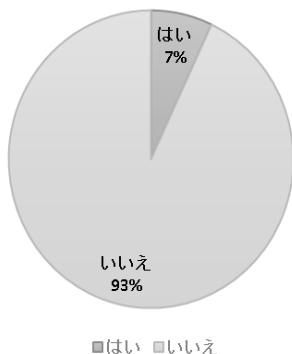
歯科検診前に皆さんに書いてもらった調査の結果、口の中のことで色々気になっていることがあることが分かりました。（裏面にその結果のグラフを載せています）

口臭や歯ぐきからの出血などは予防することもできるので、ほけんだよりでも少しずつ歯や口のことについての情報をお知らせしていきますね。参考にしてください。

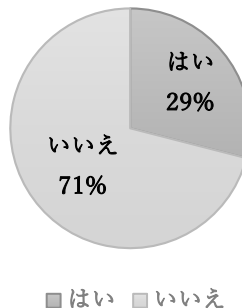
歯科医の林先生への質問も色々ありました。検診の時に先生がアドバイスされていましたが、その後も続けて実践していますか？その時だけではなく、習慣づけるようにしていきましょう。

「歯科保健調査」の結果

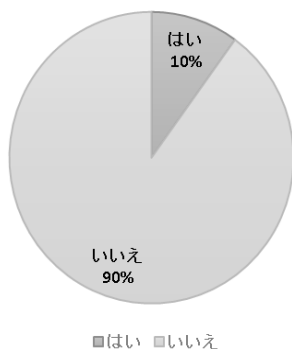
口を開けた時など、あごが痛んだり音がしたりしますか？



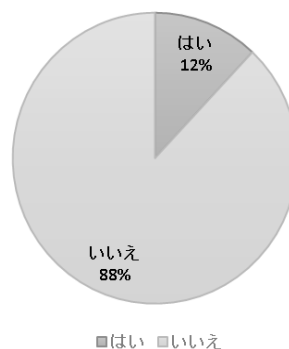
歯並びが気になりますか？



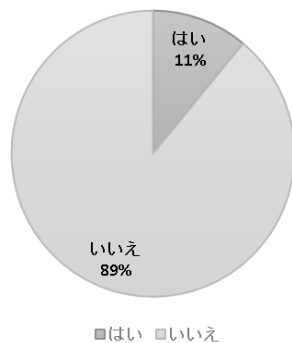
歯茎から血が出ますか？



口臭が気になりますか？



歯が痛んだりしんだりしますか？



歯科医の先生に聞きたいことはありますか？

- ・口臭の原因はなんですか？
- ・親知らずとはなんですか？
- ・口を開けた時に音が出るのは、どうすれば治りますか？
- ・舌は、磨いた方がいいですか？
- ・歯を白くするにはどうしたらいいですか？
- ・口内炎は、どうしてできるのですか？
- ・口を開けた時にあごが痛くなるのはなぜですか？
- ・正しい歯の磨き方は？
- ・冷たいものを口に入れるとキーンとするのはなぜですか？



いろいろな質問がありました。
少しずつ紹介していきますね。