

中学生でもできる！食中毒予防

気温と湿度が高くなるこの時期から、食中毒の発生が増えてきます。気温と湿度が高い環境では、原因となる菌が増えやすくなります。

お弁当の日や自然教室・修学旅行など、校外での活動ではペットボトルで飲み物や食べ物を持ち歩く機会もあるかと思います。自分の体になる食べ物や飲み物の管理もできるようになっていきましょう。

＜食中毒リスクの高くなる行動＞

★生や加熱不十分なお肉を食べる

→インターネットなどで流れてくる『超レアなハンバーグ』や、『鶏のたたき』などとても美味しそうに見えます。お店で提供されているとしても、絶対安全とは限りません。注意ください。



★手洗いをしていない手で触れた食品を食べる

→手洗いをしていたとしても、絶対に防げるとは限りません。ですが、丁寧な手洗いでウイルス・菌を減らすことはできます。

★室温に放置された煮込み料理を食べる

★洗浄が十分にされていない水筒を使い続けている

→自分の使っている水筒は、きれいですか？パッキンの部分など定期的にきれいにしましょう。

★常温で長時間放置した飲みかけの飲み物を飲む

→直接口をつけたペットボトルの飲み物は、常温で2時間程度おくだけでも菌が大幅に増えます。口をつけていなくても、一度開けたペットボトルは空気を介して菌が入ります。

どこから来る？ 食中毒の原因菌

腸管出血性大腸菌（O157など）、カンピロバクターなどは動物の腸の中にいます。多くは、生肉や加熱不十分な肉を食べて発症します。



サルモネラ属菌も動物の肉や卵などから感染します。ペットから食べ物に菌が付着する場合も。

セレウス菌は河川や土など広く分布しています。土がつきやすい穀類や豆類などを

使った料理（チャーハンやパスタなど）が原因になります。



ウェルシュ菌は酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などを室温で放置すると危険です。

ノロウイルスは二枚貝などに潜んでいて、加熱が不十分なまま食べると感染します。感染者の嘔吐物などから二次感染する危険もあります。



6月4～10日は歯と口の健康週間です！

Q 疑問1

むし歯があったのですが、いつの間にか痛みがおさまりました。むし歯が自然に治ることはありますか？



答え むし歯が自然に治ることはありません。痛みがおさまったのは、むし歯菌が歯の奥の神経にまで達し、その神経が死んでしまったから…かもしれません。だとすると、そうとう進行している可能性があります。すぐに歯科を受診しましょう。

Q 疑問2

むし歯を治療したはずの歯に痛みがあります。治しても、もう一度むし歯になることはありますか？



答え 一度治療した歯でも、もう一度むし歯になることはあります。同じ歯が何度もむし歯になるのは、その部分がうまくみがけていないのかも。正しい歯みがきの方法を学ぶなど、歯のケアの仕方を見直しましょう。

歯と口の？に答えます

Q 疑問3

口の臭いが気になります。歯みがきはしているのですが…。口の臭いを防ぐ方法はありますか？

答え **舌のそうじ** 舌が臭いの原因であることも。1日1回歯ブラシでやさしくみがいてあげましょう。

口呼吸をやめる 口呼吸は口の中が乾き、細菌が増えて臭いの原因に。意識して口を閉じ、鼻呼吸を心掛けましょう。

ストレスをためない ストレスがたまると、だ液が出にくくなります。口の中が乾くとやはり臭いの原因に。自分なりのストレス解消法を見つけられるといいですね。

Q 疑問4

歯周病のおそれがあると言われました。歯周病もむし歯のように痛みがありますか？

答え 歯周病はサイレントキラーと言われる。その理由はほとんど痛みがなく、知らないうちに進行していくから。気づいたときには歯がグラグラし、最後には抜けてしまいます。歯と歯茎の境目を重点的にブラッシングするなど、予防に努めましょう。



「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください