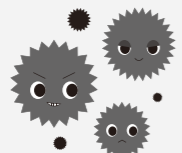


『食中毒』は家庭でも発生しています!!

『食中毒』というと旅館や飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性が数多く潜んでいます。普段あたりまえにしていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。

家庭での発生は「症状が軽い・少人数のことが多い」などの理由から、風邪や寝冷えと勘違いして食中毒と気づかないこともあります。



食中毒警報って？

食中毒の未然防止のため、細菌性食中毒の発生しやすい夏期を中心として、高い気温や湿度など次のような気象条件の場合に、保健所長が警報を発令し、食品関係施設や一般家庭に注意を喚起するものです。食中毒警報が発令された場合は、十分に注意しましょう!!

発令基準

- ① 日最高気温28℃以上が予想される場合
- ② 前2日間のそれぞれの日最低気温が20℃以上で、かつ、湿度が85%以上の場合
- ③ 前2日間のそれぞれの日平均気温が23℃以上で、かつ、湿度が85%以上の場合
- ④ その他保健所長が特に必要と認める場合

☆ すぐに実践できる食中毒予防対策

おにぎりは、黄色ブドウ球菌による食中毒の多発食品です。

この細菌は傷口や鼻・耳アナに存在することが多い常在菌なので、なにげなく触った手指に付きやすいものです。

食中毒の予防の基本は、「菌を付けない・増やさない・やっつける」ことの3点とされています。

黄色ブドウ球菌は耐熱性があるので、おにぎりの場合、ご飯を形成する段階で、とにかく菌を付けないことがポイント。調理環境を清潔に保つことと手指の洗浄が食中毒予防には重要。ラップや使い捨ての手袋を使うのがオススメです。さらにご飯が接する面のラップをペタペタ手で触らないように注意し、おにぎりを握った後は、室温に長く出さず、冷蔵庫や保冷剤を活用するなど低温で保存しましょう。

嘔吐や腹痛、下痢や発熱などの症状、または同じ食事をした人に同様の症状が現れた場合は、食中毒が疑われます。少しでも食中毒の疑いがあれば、すみやかに医療機関を受診しましょう。



詳しくは・・・【問合せ先】保健センター ☎(574)3141

おとなの歯科健診のお知らせ ～お口元気でいきいき生活!～

* 成人歯科健診

昨年まで巡回ドックにあわせて集団で行っていた成人歯科健診が、今年度から豊頃町歯科診療所において個別に受けていただく歯科健診になりました。

むし歯・歯周病等の診査に加えて、毎日の歯磨きでは落としきれない歯の汚れの機械的クリーニングも実施します。

むし歯、歯周病はお口の生活習慣病です。特に歯周病は、糖尿病など全身疾患と関係していることがわかっています。

定期的に歯科健診を受けてご自分のお口の様子を確認し、毎日の口腔ケアにいかしましょう!

* 後期高齢者歯科健診

今年度から、後期高齢者の方を対象とした歯科健診が始まりました。

「食べる」「話す」「唾液を出す」「表情をつくる」などといったお口の働きが低下すると、「かめない」「むせる」「のどがつまる」など日常生活の困りごとが増えるばかりでなく、全身的な病気の原因にもなります。

「年だから仕方がない」とあきらめずに、正しい歯磨きやお口の体操など毎日の口腔ケアでお口元気にいきいき生活を送りましょう!

	成人歯科健診	後期高齢者歯科健診
対象者	20歳以上75歳未満の方	後期高齢者医療保険加入者
場所	豊頃町歯科診療所 (後期高齢者は、家庭訪問による健診も可能です。ご相談ください。)	
受診方法	豊頃町歯科診療所に直接、電話等で日程予約する	
健診内容	質問票記入 むし歯・歯周病・義歯適合等の診査、機械的な歯のクリーニング	成人歯科健診の内容 + 口腔機能チェック (奥歯で噛む力、舌の力、飲み込む力、お口の乾きなど)
受診回数	年1回	
持ち物	健康保険証	後期高齢者医療の保険証
料金	200円	無料

受ける手順

① 予約

豊頃町歯科診療所に直接電話をして、歯科健診を受ける日時を予約をします。

② 受診

予約した日時に歯科健診を受けます。
※本人確認のため保険証をご持参ください。

③ 結果説明

歯科健診終了後、先生から結果説明とアドバイスがあります。
※後日、必要に応じて町歯科衛生士から口腔ケアについて、お話しさせていただきます。

④ 終了

■ 料金
成人～200円
後期高齢者～無料

詳しくは・・・【問合せ先】保健センター ☎(574)3141