



朝晩は比較的、涼しいのですが、日中は気温が30℃近くまで上がり、蒸し暑い日もあります。熱中症にならないように、こまめな水分補給と休養、適切な温度・湿度調整、規則正しい生活を心掛けましょう。また、水分補給がいつでもできるように、水筒を毎日、持たせてください(スポーツドリンクも可です)。

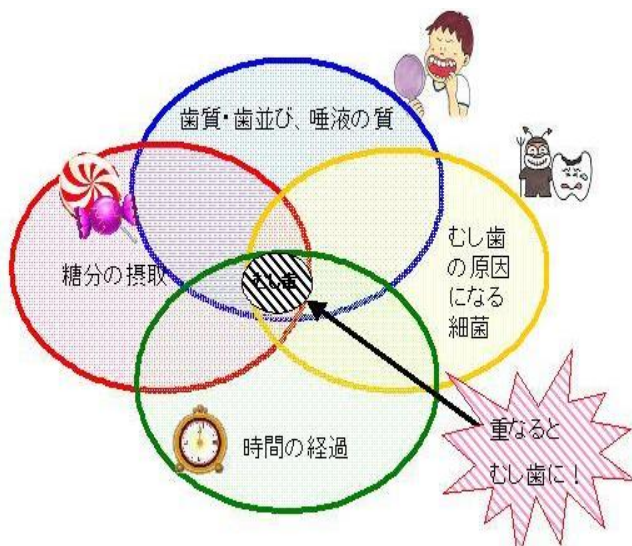


感染症にも要注意！！

新型コロナウイルス感染症による群馬県の警戒レベルは下がってきているものの、高止まりの状況が続いています。引き続き感染防止対策の徹底に努めていただくとともに、発熱がなくても鼻水や咳などの風邪症状がある場合には自宅で療養してください。また、これからの時期は食中毒が発生しやすくなります。こまめな手洗い、マスクの着用、バランスの良い食事、十分な睡眠を心掛けてください。

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です！

むし歯の要因



家庭でのむし歯予防のポイント

- ①規則正しい食生活のリズム
糖を抑え、規則正しくバランスの取れた食生活が大切です。
- ②日ごろの歯磨き
歯垢(プラーク)を取り除くには歯磨きが一番有効です。
- ③かかりつけ歯科医院での定期検診
むし歯の予防・早期発見のためには、口の中に異常がみられなくても、定期的に検診を受けることが大切です。
- ④フッ素の力で歯を丈夫に

乳歯から永久歯へと生え替わる時期は、歯の高さにバラつきがあったり、歯が抜けたことにより、歯と歯の間に隙間ができたりするため、歯垢が溜まりやすいです。丁寧に歯磨きをしましょう。

※磨き残しの多いところ

