

8月は食品衛生月間です！

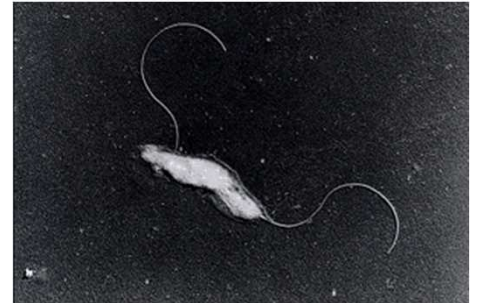
夏期は、例年、細菌性食中毒が全国的に多発しており、大規模食中毒の発生も心配されます。食品は中心部までしっかりと加熱し、できるだけ早く食べきりましょう。お肉の生焼けは特に危険です。

カンピロバクター食中毒に注意！！

生や加熱不十分な鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が多発しています
中心部の色が変わるまで加熱しましょう！(中心部を75℃で1分間以上)

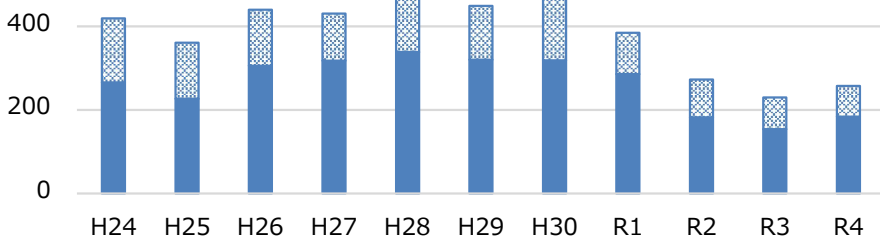
カンピロバクター食中毒とは

- ・細菌性食中毒事件発生数 **ワースト1位**
- ・鶏刺し 鶏たたき 鶏わさ 焼き鳥(生焼け) 原因(疑い含む)が多数報告
- ・消化器症状や発熱(食べてから1～7日で発症)



カンピロバクター菌
空気の少ない場所を好み、
鶏肉内部まで入り込みます

厚生労働省 食中毒統計調査(令和4年) ■ 細菌性食中毒(カンピロバクターによるものを除く)
■ カンピロバクター食中毒



食中毒予防の三原則



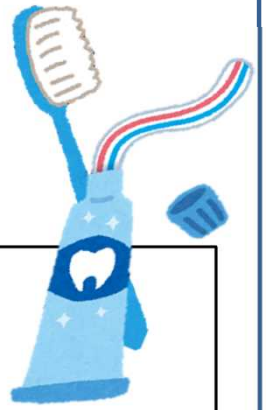
- ①食品はなるべく加熱し、なま水、なま物を避け、特に食肉類の生食はやめましょう。
- ②食品の加熱調理は、中心が75℃1分以上となるよう十分に加熱しましょう。
- ③健康に留意し、調理前と調理中は、こまめに手洗いをしましょう。
- ④冷蔵・冷凍が必要な食品は、室温に放置せず、素早く冷蔵庫で保管しましょう。
- ⑤冷蔵庫の開閉は少なく、庫内を整理し、効率のよい冷却を心掛けましょう。
- ⑥必要な量だけ調理し、調理後はできるだけ早く食べきりましょう。
- ⑦食器、包丁、まな板、ふきんなどの調理器具は、常に清潔に保管しましょう。

～健康いきいき10か条に取り組んでみよう！～
その② かかりつけ歯科医と めざせ8020

ハチマルニイマル

8020とは・・・

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組み



いつまでも自分の歯でいいことたくさん☆

○**認知症のリスクが低くなる**

歯がほとんどなく入れ歯使用していない人は、20本以上歯がある人と比較して、認知症発症のリスクが**1.9倍**になることが分かっています。

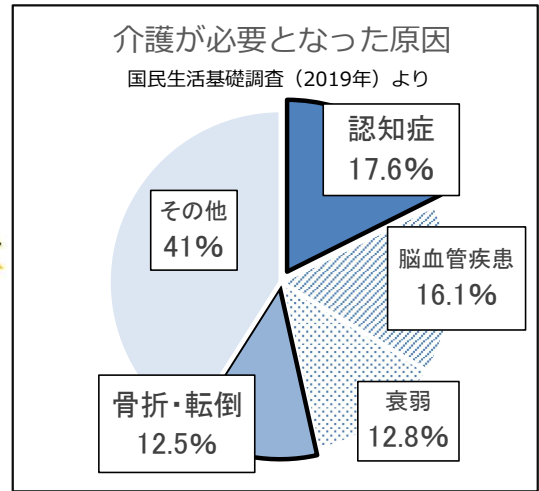
○**転倒のリスクが低くなる**

歯が20本以下で入れ歯を使用していない人は、20本以上歯がある人と比較して、転倒のリスクが**2.5倍**になります。



○**要介護となる原因の疾患の予防になる！**

歯が19本以下では、20本以上と比較して要介護になりやすいことが分かっています。



日本歯科医師会 テーマパーク8020 HPより

働き盛り世代は特に**歯周病**に要注意↔



歯を失う原因の第1位は歯周病です。

仕事・子育て・趣味…etcでお口・歯のことは後回しになっていませんか？
働き盛り世代は特に歯周病が増える時期です。

歯周病を予防するには、**正しいブラッシング**と**定期的な歯科健診**を受けることが重要です。

かかりつけ歯科医院で定期健診を受けましょう！

むし歯（歯の痛み）がないから
歯医者へ行かなくても大丈夫

という考えは**危険**です！



定期的な歯科医院を受診し、お口のチェック・歯のクリーニング・歯みがき方法を教えてもらうなどをしましょう☆

* かかりつけの歯科医院がないという方は
歯科マップでお近くの歯科医院を調べてみてください ⇒

