

発行: 滋賀県湖東健康福祉事務所 医療福祉連携係



その1

## 禁煙週間(5月31日~6月6日)

2020年、受動喫煙のない社会を目指して  
~たばこの煙から子どもたちをまもろう~



呼吸器障害

気管支炎

中耳炎



乳幼児突然死  
症候群(SIDS)

肺炎

知能低下

たばこの煙は子どもにも被害があります…

子どもたちのために、1本ずつ減らしてみませんか？

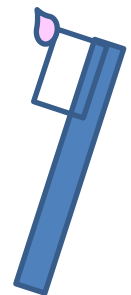


その2

## 6月4日~10日は 歯と口の健康週間

Checkしてみましょう！！

- ① 歯ブラシの毛先は広がっていませんか？  
長期間使ったり、毛先が広がっていると効率よく  
汚れ(プラーク)が落ちません!! 1か月ごとに交換しましょう！
- ② 歯磨き粉をつけすぎていませんか？  
泡立って磨いた気になり、磨き忘れのリスク大！！  
歯磨き粉は歯ブラシの毛の3分の1で良し！
- ③ かかりつけ歯科医を持っていますか？  
セルフケアでは限界があります！  
専門的なケアや歯の相談、治療をしてもらえるかかりつけ  
歯科医を持ちましょう！！



いざ！歯医者さんへ！！

