

8月は食品衛生月間です！

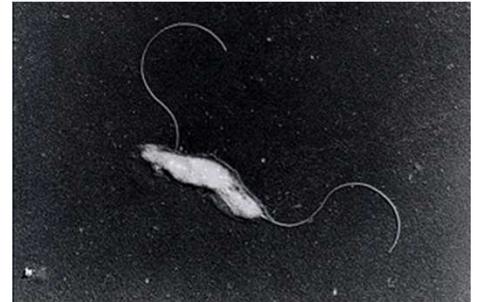
夏期は、例年、細菌性食中毒が全国的に多発しており、大規模食中毒の発生も心配されます。食品は中心部までしっかりと加熱し、できるだけ早く食べきりましょう。お肉の生焼けは特に危険です。

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）

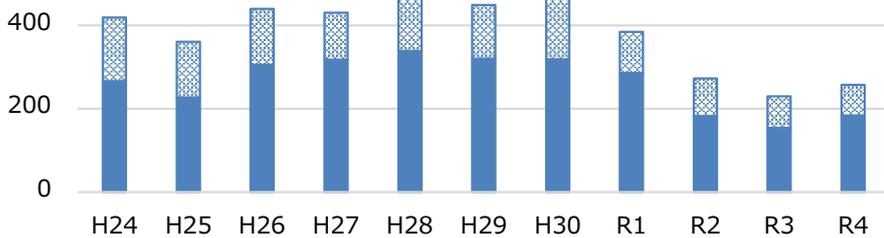
カンピロバクター食中毒とは

- ・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℃で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



歯がないと要介護になりやすい！？

○認知症のリスクが高くなる！

歯がほとんどなく入れ歯を使用していない人は、歯が20本以上ある人と比較して認知症発症のリスクが**1.9倍**になります。

○転倒のリスクが高くなる！

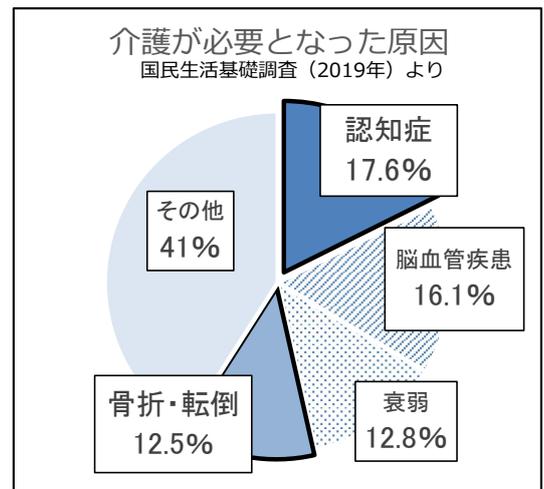
歯が19本以下で入れ歯を使用していない人は、歯が20本以上ある人と比較して、転倒のリスクが**2.5倍**になります。

○歯が少ないと要介護になりやすい！

歯が19本以下の人は、歯が20本以上ある人と比較して要介護になりやすいことが分かっています。



いつまでも自分の歯で元気に過ごすために
8020達成を目指しましょう☆



日本歯科医師会 テーマパーク8020 HPより

働き盛り時期での予防が重要！！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！



定期的に歯科医院を受診し、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 ⇒

