

# おじいちゃん おばあちゃん 冬のお風呂気をつけよう!!!

安心  
ふろ



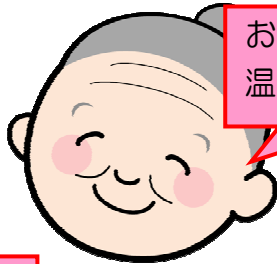
意外だけど入浴死は交通事故死より多いんだ。

1. 自宅での事故が多い傾向だよ。
2. 特に冬の時期、寒い日が危険!
3. 入浴事故はお年寄りに多く発生しているよ。

## 42℃以上の熱はお湯は危険がいっぱい



ぬるめのお湯で  
健康入浴だじゅ～



お風呂場や脱衣所は  
温めておくと安心ね

おじいちゃん  
湯加減どお?

声をかけてくれて  
ありがとう!  
うれしいね～



【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成 25 年度 第 3 号

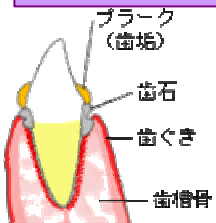
## 歯周病検診

40歳になったら  
歯科検診を受けよう!!

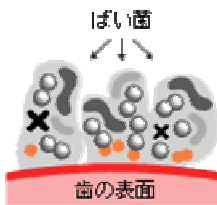


かかりつけ  
歯科医師を  
持とうね。

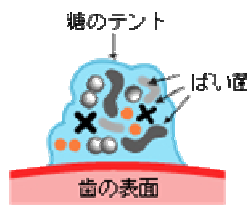
歯周病は歯と歯ぐきの間  
に隙間がでくる。この  
まま放置すると歯が抜け  
ることも・



歯周病を起こすのは  
プラーク(歯垢)です。



プラーク(歯垢)の  
正体はばい菌の集合体  
です。



ばい菌たちは、まわりに  
糖のデントをはって、バ  
イオフィルムという構造  
物を作っています。

### 歯周病セルフチェック

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- 歯磨きのとき出血する。
- 口臭が気になる
- 歯肉がむずかゆい、または痛い。
- 歯肉が赤く腫れている。  
(ピンク色がベスト)
- かたい物が噛みにくい。
- 歯が長くなった気がする。
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間ができた。食べた物が歯に挟まる。

出典: 日本臨床歯周病学会

### 歯周病のリスクを上げる項目

- 45歳以上の方
- 歯磨きの悪い方
- たばこを吸う方
- 妊娠中の方
- 糖尿病の方



写真・図 厚生労働省 e-ヘルスネット

【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成 25 年度 第 3 号