

保健だより6月号

AED講習会の復習 (□にあてはめてね!)

～一次救命処置の流れ～

①意識を確認する

↓意識がない、わからない

②①番通報を依頼する

AEDを持ってきてもらう

③胸と②を見て呼吸を確認する

↓呼吸がない、普通の呼吸でない、わからない

④胸骨圧迫をする

→速さ=1分間に100～200回

深さ=約□cm

⑤救急車、AED到着 → 二次救命処置、集中治療

～主な命に関わる病気～

・心筋梗塞…心臓に血液を送る血管が詰まることにより、心臓の筋肉に栄養や酸素が届かなくなる。

・アスフィキシーショック…食物などが身体に入ってから、短時間で

起きるアレルギー反応で、死を伴うこともある。
[④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺]

あなたはAEDを持てて下さい

あなたは□番通報して下さい

スマホを使用する場合は、スピーカー機能を活用しましょう!

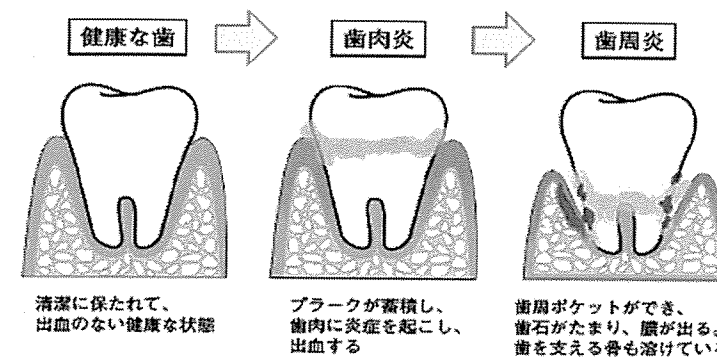
胸骨圧迫のやりかたを丁寧に教えてくれます!

しっかり予防!しっかり治す! 歯肉炎

歯肉炎って?

歯肉に炎症が起き、腫れてきたり、血が出たりする病気。

また、歯と口だけでなく、さまざまな全身の病気にもつながるとされています。



激しい痛みなどはありませんが、そのまま治さずにほうっておくと、『歯周炎』になってしまいます。

どうすれば予防できる?

むし歯の原因でもある、歯こう。

歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。

予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切!

自分で見つけられる!



歯肉炎になった歯肉は赤くてプヨプヨ…。

健康な歯肉は、ピンク色で引き締まっています。

鏡で自分の口の中をよ～く見て、普段からこまめにチェックしよう!

軽い歯肉炎の場合、正しい方法で歯みがきを続けることで治すことができます。

☆歯科検診結果☆

歯石がある、歯肉炎になっている、なりかけている人が多かったです。

歯科検診のお知らせを渡しました。「受診のおすすめ」の欄に印がついていた人は、歯医者さんで診てもらいましょう!

歯のクリーニングをしてもらうとスッキリしますよ♪♪