



6月4日は虫歯予防デー



食中毒の季節です

かむことは大切

あごの骨や筋肉の成長を助けます

脳の働きが活発になります

唾液の分泌が消化を助けます

だ液の分泌により、食べかすが歯に付くのを防ぎます

じめじめした梅雨から夏にかけては、食中毒が発生しやすい時期です。食中毒の原因となる細菌が、活動しやすい湿度と温度がそろっているからです。

食中毒になると、下痢、嘔吐、腹痛などの症状を起こしますが、特に0,1,2歳の頃はけいれんを起こしたり、意識がなくなったりすることもあるので注意が必要です。

主な原因菌

サルモネラ菌：レバー、刺身、ハム、ソーセージ等

腸管出血性大腸菌：井戸水、生野菜、生肉等

ブドウ球菌：手指に傷がある状態での調理

ボツリヌス菌：ハチミツ等

食育くん まじん



《食中毒予防の3原則》 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

ルール 食育コラム NO.28

顎関節症・・・この病気を気にし出したのは、10年以上も前のことです。顎がカクンと鳴るのだが、しかしそれはすぐに治り、しばらく忘れていました。3年ほど前からまた再発したようなのです。

今度はなかなか治ってくれないし、音が消えると次には痛みが出てきてしまった。しかも大きく口が開けられないとなれば、さすがに受診をしました。

どうやら明確な治療法は無いらしい。夜マウスピースを付けて休み、お風呂で顎の運動をする位が今の私にできることのように。痛くても口を大きく開ける訓練をするうちに、大きく開けられるようにはなったものの痛みはまだ取れません。ハンバーガーはまだ食べられません。口の健康は食べるための第一歩だというのに。

この顎関節症には苦い思い出があります。私が30代の頃、母が全く同じ症状だったのでした。顎の音にイライラした私は母に対して「物を食べるな!」と、とんでもないことを言ってしまったのです。今となっては謝ることもできず、私の心にいつまでも澱として残っています。

多分ばちが当たったのでしょう。そう思って顎の痛みに一生耐えていくのかもしれませんが。(え)