



「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは、熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

6月4日～10日は

## 歯と口の健康週間



暑さに備えた  
体づくりを  
しよう

## 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因

因は、歯にくっついた  
白くてネバネバした歯  
垢（細菌のかたまり）。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約  
6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢  
がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛  
先が届きにくいからです。



そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロス  
が活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入  
れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が  
広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を  
落とせるとわれています。

歯みがきにデンタルフロス  
や歯間ブラシをプラスして  
みましょう



食べた後

歯みがき

クイズ

## むし歯になる動物は?

- ① 人間
- ② ソウ
- ③ ライオン



…答えは①

人間と野生のゾウ・ライオンの大きな  
違いは食べ物。私たちの身の回りには、  
お菓子やジュースなど甘い（糖分が含ま  
れる）食べ物がたくさんあります。糖分  
はお米やパン、麺類などにも含まれます。

一方、野生のゾウやライオンが食べる  
物は、糖分がほとんど含まれていない草  
や肉。お菓子も食べません。

むし歯は、口の中にいるミュータンス  
菌が食べ物の糖分をエサに酸を作り出し、  
歯を溶かしてしまう病気。

だから、むし歯になるのは  
人間だけなのです。



食べた後は歯みがきをして、糖分（食べ  
カス）をしっかりと取り除きましょう。

## よく噛むと何がいいの?

「30回噛む」など、食事の時にたくさ  
ん噛むように言われたことはあると思ひ  
ます。では、噛むとど  
んないことがあるか知  
っていますか?



### 肥満予防

あまり噛まずに食べると、食事のペ  
ースが速くなり、満腹感を得るまで  
にたくさん食べることになり、過食  
につながります。よく噛むと満足感  
が得られて、食べ過ぎを防げます。

### 口臭軽減

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。  
唾液には細菌を洗い流す働きがある  
ので、口臭の原因となる細菌が減り  
口臭を軽減できます。

他にも歯の病気の予防など、  
いいことがたくさんありま  
す。いつもより10回でも多  
く噛んで食べてみましょう。



## 熱中症に注意!

### 水分補給を



## 水分補給は...

