

ほけんだより



「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。軽い運動で少しづ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



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います。では、噛むとどんない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。

よく噛むメリット

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は、歯にく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割をお落とせるといわれています。



熱中症に注意！

水分補給を

水分補給は…



食べたら歯みがき

むし歯になる動物は？

- 人間
- ゾウ
- 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ね。

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）をしっかり取り除きましょう。