



「鬼の霍乱（かくらん）」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。



## 歯のクイズ王決定戦

### 問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- 1 歯みがきをするのは（食べる前・食べた後）がいい
- 2 （奥歯・前歯）は特にみがき残しやすい場所である
- 3 歯ブラシは（弱い力で・強い力で）あてる
- 4 歯ブラシだけで汚れは（全部・だいぶ）落とせる
- 5 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、（いつも通り・注意して）歯みがきをする

- 6 歯みがきをしないと 歯に（細菌・虫）がくっつく
- 7 歯ぐきの腫れを放っておくと、歯が（抜ける・生えてくる）ことがある
- 8 （よくかんで・飲むように）食べよう
- 9 歯科検診結果の「GO」は（このままGO!・病気のサイン）を表す
- 10 歯科医院には歯が（痛くなってから・痛くなくても）行く

### 答え

- 1 食べた後 むし歯菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。
- 2 奥歯 奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし菌になりやすいのです。1本1本ていねいにみがきましょう。
- 3 弱い力で 歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。
- 4 だいぶ 歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょう。
- 5 注意して 歯並びがデコボコしているとみがきにくいです。また、生えてきたばかりの永久歯はむし菌になりやすいので、注意してみがいて。

- 6 細菌 歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。
- 7 抜ける 歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。
- 8 よくかんで だ液は食べカスやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。
- 9 病気のサイン 「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。
- 10 痛くなくても むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。

得点を計算しよう！ \* 1問10点です

/100点



これからも毎日歯みがきをして健康な歯を守ってください



間違えた人も、「答え」を読んで生活の中で実践しましょう。歯のクイズ王をめざして、何度でもチャレンジ！



## ペットボトルに隠されたワナ

口を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた・・・という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。

⚠️ 開けたら早めに飲み切ろう

⚠️ 暑い部屋に置きっぱなしにしない

破裂することもあります



また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気中をただようバイ菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。



## こんな誤解をしていない？ 食中毒の話

❌ 腐ったものを食べると食中毒になる

腐ったものを食べて下痢をするのと「食中毒」は別の話。「腐敗」はどんな細菌がくっついていても起こり、食品は変質してしまいます。一方、「食中毒」を起こす細菌は限られています。それらの菌がくっついていても味や色、臭いが変わらないので、気づかぬうちに食べて食中毒になることがあるのです。

❌ 生野菜では食中毒にならない

食中毒の原因菌が増えるためには、次の3つの要素が必要です。

①栄養 ②水分 ③温度

原因菌は、食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10～60℃の環境でどんどん増えます。つまり3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こるのです。



むし歯になりやすい人

っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまいます。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。

