

# ほけん だより 6月

Hirorin

## ウソ? ホント?!! 口呼吸するのは人間だけ



これは本当の話。人間以外の哺乳動物にとって、鼻は息をするための器官、口は食べるための器官なのです。犬がハアハアするのも呼吸ではなく、体の熱を外に逃がすためにしているそうです。

人は口から空気の出し入れができますが、これは口呼吸をするためではなく「ことばを話す」ためだと言われています。

体から外に出る空気は口の中を通り抜ける時、歯・舌・唇の形の違いでいろいろな音声になり、「ことば」をつくり出せるのです。

ということで、呼吸は口でもできるけれど本来は鼻ですもの。口呼吸をするとだ液が減ってむし歯や口臭の原因になります。思い当たる人は要注意!



## 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。



みなさんの歯は今どんな状態ですか?むし歯がある方は、はやめの治療をおすすめします。初期のむし歯だと歯磨き粉に入ってる、フッ素で修復できる場合もあります。

また、歯ぐきにもご注意ください。歯ぐきが弱ると、歯槽膿漏になりやすいです。その結果、歯を失う、なんて事も。



## 1日に出る“だ液”はペットボトル2本分



この4つはどれも体から出る水分。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

答えは ①尿 (約1,500mL) ②だ液 (約1,000mL) ③汗 (約500~1,000 (※) mL) ④涙 (約1mL)

(※) ふだんじっとしているとき

だ液が意外と多いですね。そんなに多くのだ液はなぜ必要なのでしょう?じつはだ液にはたくさんの働きがあります。主なものは、消化を助ける、口の中のむし歯菌や病原菌を洗い流す、口の中をむし歯にな

りにくい環境に保つ、むし歯になりかけの歯を元に戻すなど。

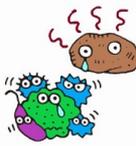
大事な働きをするだ液を増やすコツはよく噛むこと。ひと口30回以上が目安です。



## 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も味や色、臭いが変わらないので、気づかない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。



## 「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本!日本では20本が目標(80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動)なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なので、ブラークコントロール(歯垢が取れているか)や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのです。

