



8月号  
vol.38

# くすくす新聞



もし、熱中症や脱水になってしまったときに経口補水液というのをよく聞きますか？じつは自分でも作ることができます。作り置きはできないため、その日のうちに飲んで下さい。一気に飲まずに30分ほどかけてゆくゆくと飲むようにしましょう。

作り方はこちら

## 唾液クイズ

唾液のこと、皆さんはどれくらい知っていますか？

① 唾液は何からつくられる？

- ① 水 ② 血液 ③ 涙 ④ 尿

② 唾液は1日にどれくらいつくられる？

- ① 50ml ② 100ml ③ 500ml ④ 1000ml

クイズの答えですが、唾液は**血液**からつくられます。水を飲んでそれがすぐに唾液になるわけではなく、1回血液になってから唾液にかわります。また、健康な成人の場合、唾液は1日に約**1000ml ~ 1500ml**、じつに500mlのペットボトル2~3本分つくられます。1日のうちでも唾液の出る量は変化していて、とくに就寝時に低下します。

## とってもスゴイ！唾液のパワー！！

### お口へのはたらき

- ① お口も清潔に保つ
- ② " の粘膜を守る
- ③ " 中を酸性に戻す
- ④ 歯を補修する
- ⑤ 細菌感染から守る
- ⑥ 食べ物をまとめる
- ⑦ 消化を助ける
- ⑧ 味を感じさせる

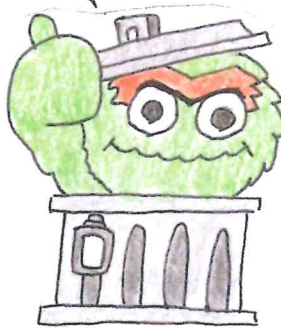
### からだへのはたらき

- ① 感染症を予防する
- ② 食道の粘膜を保護する
- ③ 胃の粘膜を保護する
- ④ 消化を助ける

唾液のはたらきはお口のなかだけにとどまらず、じつは全身の健康にも影響しているのです。

### 唾液の力を高める3か条

- ① 水分をとる
- ② よく噛んで食べる
- ③ 噛めるお口を大切に



### 経口補水液のレシピ

水 ..... 1L  
砂糖 ..... 40g  
塩 ..... 2g  
レモン汁 ..... 小1 (お好みで)  
容器をきれいに洗い材料をすべて混ぜるだけです

## DHコラム 隙間のお掃除の話

部屋のお掃除をする時、掃除機で床などをキレイにするとおもうのですが、タンスとタンスの間などの狭い隙間は、先端を専用のものに付け替えてリ、ませんか？



ではお口の中はどうでしょう？

お口に合ったものを選びましょう。

歯ブラシ + 歯間ブラシ + 指巻きフロス + 柄付きフロス

**歯間ブラシ**  
主に歯間部にある大きな隙間を磨くのに適しています

**指巻きフロス**  
使い方に慣れるとさまざまな状況下で広範囲に効率よくプラークを除去できます

**柄付きフロス**  
糸の張力が一定のため歯面のカーブに沿わせるのはあまり得意ではありませんが、使いやすく奥歯も簡単に通すことができます

くすのき歯科・矯正歯科

〒371-0852

前橋市鞍子町鞍子  
1135-1

TEL: 027-226-1243

FAX: 027-226-1299

HP: <http://kusunoki-shika.jp>

~ 8月 ~

日	月	火	水	木	金	土
			11:30~ 14:00	2	3	4
5 休診日	6	7 祝日	8	9	10	11 休診日
12 休診日	13 休診日	14 休診日	15 休診日	16	17	18
19 休診日	20	21	22	23	24	25 矯正日
26 休診日	27	28	29	30	31	



Wow!