

ほけんじょだより

2026年 8月
第63号

西多摩保健所



電話：0428-22-6141(代表)
FAX：0428-23-3987

ほけんじょだより へのご意見をお寄せください



■ 今号の内容

- 夏場の水不足、お口の中も乾いていませんか？ 1
- 気をつけたいマダニ対策
山などでの野外活動時は要注意 2
- 大雨・台風に備えて防災×感染症対策
～当たり前があなたを守る～ 3
- 受けよう！女性のがん検診 4



夏場の水不足、お口の中も乾いていませんか？

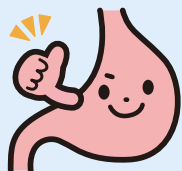


夏場の暑い日に大量に汗をかくと、体内の総水分量が減少します。

体内の水分が不足すると、口腔内に分泌される**唾液の量も減少**してしまいます。

唾液には、私たちの健康を支えるさまざまな重要な働きがありますが、唾液量が減少すると、これらの機能が十分に発揮されなくなってしまいます。

消化を助ける



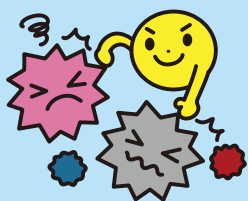
食べ物を
飲み込みやすくし、
消化酵素により
消化を助けます

食べかすや
細菌を洗い流し、
むし歯や口臭の
予防につながります

口の中を清潔に保つ



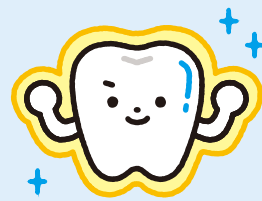
唾液の主な働き



免疫機能

細菌やウイルスの
侵入を抑えます

歯の表面を覆い、
酸から歯を守ります



歯を保護する

水分補給は熱中症予防だけではなく口腔内の健康のためにも重要です。
暑い夏には、こまめに水分を補給し、唾液の分泌を保ちながら健康な体づくりを心がけましょう！



知っトク!? 唾液を出すマッサージ

耳の下・頬・顎の下を手で揉んだり、温めると
唾液が出やすくなります。

詳しくは右側のQRコードよりご覧ください。



出典：日本歯科医師会

