



むし歯ZERO通信

むし歯ZERO通信では、歯と口の健康についてお伝えしていきます。是非ご家族でお読みください。

令和8年8月20日

芽室町子育て支援課

子育て支援係 発行

電話 62-9733

●ヒグマとの遭遇にご用心！

最近、町内でもヒグマの出没ニュースが増えており、緊迫した日々が続いていますね。

今回は「ヒグマの生態」をヒントに、夏の健康を守るお話と、絶対に欠かせない遭遇対策をお届けします。



●ヒグマの「噛む力」は人間の10倍

ヒグマは人間と同じ「雑食性」で、歯の数は人間（親知らずを入れて32本）より多い42本あります。特に奥歯（臼歯）が大きく、硬いフキやタケノコ、どんぐりなどをすり潰して食べるために発達しています。その「噛む力（咬合力）」は、なんと500kg～600kg！私たち人間の噛む力（約60kg）の10倍以上です。硬いエゾシカの骨をポリポリと噛み砕き、くるみの殻も一瞬で粉碎します。

ヒグマは頭からあごへと繋がる強力な筋肉が凄まじく発達しており、この「何でも力強く噛み砕いて食べる」という雑食性の特徴によって、あの巨体と高い身体能力を維持しています。

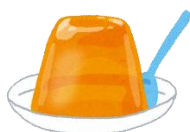


●良く噛んで、夏バテ予防

人間にとっても、しっかり噛むことは健康の要（かなめ）です。しかし夏は、暑さで食欲が落ち、「そうめん」や「ゼリー」など、つるつと喉を通る柔らかいものばかりを選びがちになっていませんか？

柔らかいものばかり食べていると、あごの筋肉が徐々に衰え、唾液の分泌も減ってしまいます。唾液が減ると、お口の中で細菌が繁殖しやすくなり、むし歯や歯周病、さらには激しい口臭の原因にも繋がります。

また、スポーツドリンクには砂糖がたくさん入っています。こまめな水分補給は大切ですが、むし歯にも注意しなくてはなりません。



●ヒグマの遭遇を防ぐためには

実は夏（7月～8月）は、春の山菜が終わり、秋のどんぐりが実る前の「山に食べ物が一番少ない時期」です。クマは空腹で気が立っており、食べ物を求めて行動範囲を広げているため、人里へ迷い込みやすい季節です。

大切な命を守るため、以下の対策を徹底してください。

☆庭の「放置果樹」を早めに収穫・処分する

夏のトマトやスイカ、秋に向けて実る柿や栗などは、ヒグマの大好物です。食べきれない果実は放置せず、早めに収穫するか処分してください。



☆草刈りで「見通し」を良くする

ヒグマは自分の身を隠せる藪（やぶ）を好んで移動します。民家の周りや通学路、畑の周囲の草刈りをして見通しを良くするだけで、クマが近づきにくなります。とくに、川沿いの草木が生い茂っているところは、出没しやすいので注意が必要です。



☆犬や猫の「ペットフード」を外に置かない

キャットフードやドッグフードの強い匂いは、お腹を空かせたクマを強烈に引き寄せます。餌皿は必ず室内に片付け、保管も屋外の物置ではなく家の中にしましょう。



☆薄暗い時間帯の行動を避ける

ヒグマが最も活発に動くのは、「朝方（日の出前後）」と「夕方（日没前後）」です。この時間帯のウォーキングや農作業はできるだけ避け、行動時間を日中にずらしましょう。クマの気配に気が付けるよう、スマホを見ながらの「ながら歩き」は絶対にやめましょう。



☆生ごみの前日出しは避ける

バーベキューのゴミや、車内に置き忘れたジュースの空き缶の匂いにも引き寄せられます。町全体で「クマを引き寄せない環境」を作りましょう。



万が一バッタリ遭遇してしまった場合は、絶対に背中を向けて走って逃げてはいけません（クマは時速50kmで追いかけてきます）。クマを静かに見据えたまま、ゆっくりと後退して距離を取りましょう