



むしば よぼう  
「カテキン」が虫歯やカゼを予防

りよくちゃ なか  
緑茶の中にある「カテキン」という成分には、虫歯の原  
いん わる せいぶん むしば げん  
因になる悪いバイキンが口の中で増えるのを防ぐ働きが  
あるらしいのです。その他にも、緑茶は、カゼの原因に  
ほか りよくちゃ げんいん  
なるウイルスの活動をじゃましてくれるとか。緑茶で  
かつどう りよくちゃ  
うがいをするとか、体に良いことを研究しているところも  
からだ よ けんきゅう  
あります。



りよくちゃ とき  
緑茶でうがいをするのもおすすめ。うがいをする時は、  
ゆ おんど よ  
ぬるま湯くらいの温度が良いらしいよ。

