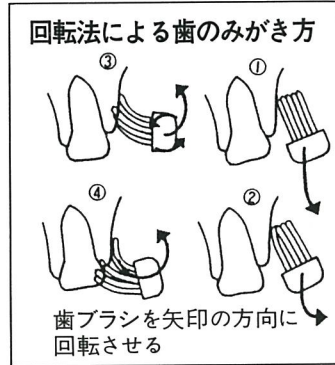


# 六月四日は虫歯予防デー

歯の健康について考えてみては  
いかがですか

## 歯のみがき方



歯みがきの目的は、歯面を清掃し、口腔を清潔に維持して、虫歯の予防をはかることにあります。

また、ブラッシングによる適度な刺激によって歯肉の抵抗性を増大させ、歯肉炎、歯槽膿漏症などを予防することも目的の一つです。そこで歯のみがき方にもいくつかの方法があります。代表的なものに回転法があげられます。

回転法は上あごと下あごを別々にみがきます。まず、歯列の外側(くちびる側)では、歯肉の歯根側に歯ブラシの毛先を深く挿入し、毛束のわきを使って歯肉から歯冠方向にみがきます。

歯列の内側(舌側)でも同様に行います。この場合、歯ブラシの柄を軸とする若干の回転運動が行われることから、回転法の名称がつけられています。

上下の毛先をあてて、前後に往復させてみがきます。

歯ブラシは一般に小型で、毛はかためのもがよく、一回に二〜三歯ずつ、数回くり返してブラッシングするとよいでしょう。

どうしたら  
丈夫な歯が:

あなたは歯をみがいていますか?

私は歯をみがいているのに「虫歯」になっちゃった——という人はいませんか。

どうして歯をみがいているのに「虫歯」になるのでしょうか。

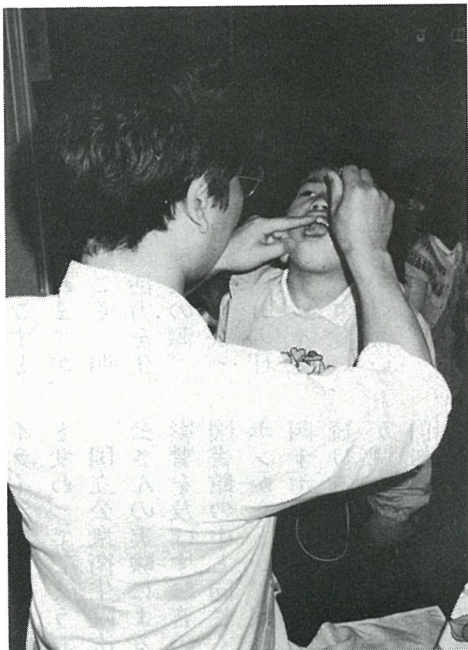
あなたはお菓子を食べますね。ジュースを飲みますね。ガムもかみますね。その中には甘い砂糖がたくさん入っています。砂糖は口の中で酸に変わります。

酸になると歯を溶かすのです。ですから砂糖の入った甘いものをいつも食べていると、歯が溶けてしまいます。

では、どうしたら丈夫な歯ができるでしょうか。

歯は体の中から生えてきます。それは食べ物の栄養で作られます。食べ物に片寄っていると丈夫でいい歯になりません。弱い歯はぼろぼろの歯になってしまいます。

何でも食べ丈夫な体を作り、日の光やいい空気の中で運動をすること——。こうして丈夫な歯はできるのです。



ああん……  
大きなお口を開けて

歯は乳歯時代が過ぎれば永久歯と交替し、人間の一生を通じてかみ砕く機能に重要な役割を

果たしています。それぞれの歯は時期を違えてはえ始め、根尖(歯根の先)の

形体が完了して初めて歯が完成するわけです。しかし食べ物のせいでしょうか。最近ムシ歯のある子供が増えています。先日行われた学校の身体検査(歯科)の結果でもわかるように、小学校低学年の時にすでに永久歯がムシ歯になっている子供が年々増えています。今からでも遅くはありません。ムシ歯になる前の予防に努めましょう。

## ● 学年別・ムシ歯の本数別人数

(小学校4校計)

学年 \ 本数	なし	1〜2本	3〜5本	6〜10本	10本以上
1 年	153 人	19 人	2 人	0 人	0 人
2 年	115	37	8	0	0
3 年	91	61	21	0	0
4 年	99	67	21	2	0
5 年	91	58	21	5	0
6 年	80	63	27	7	2

上段：永久歯のみ

下段：永久歯と乳歯を含む