

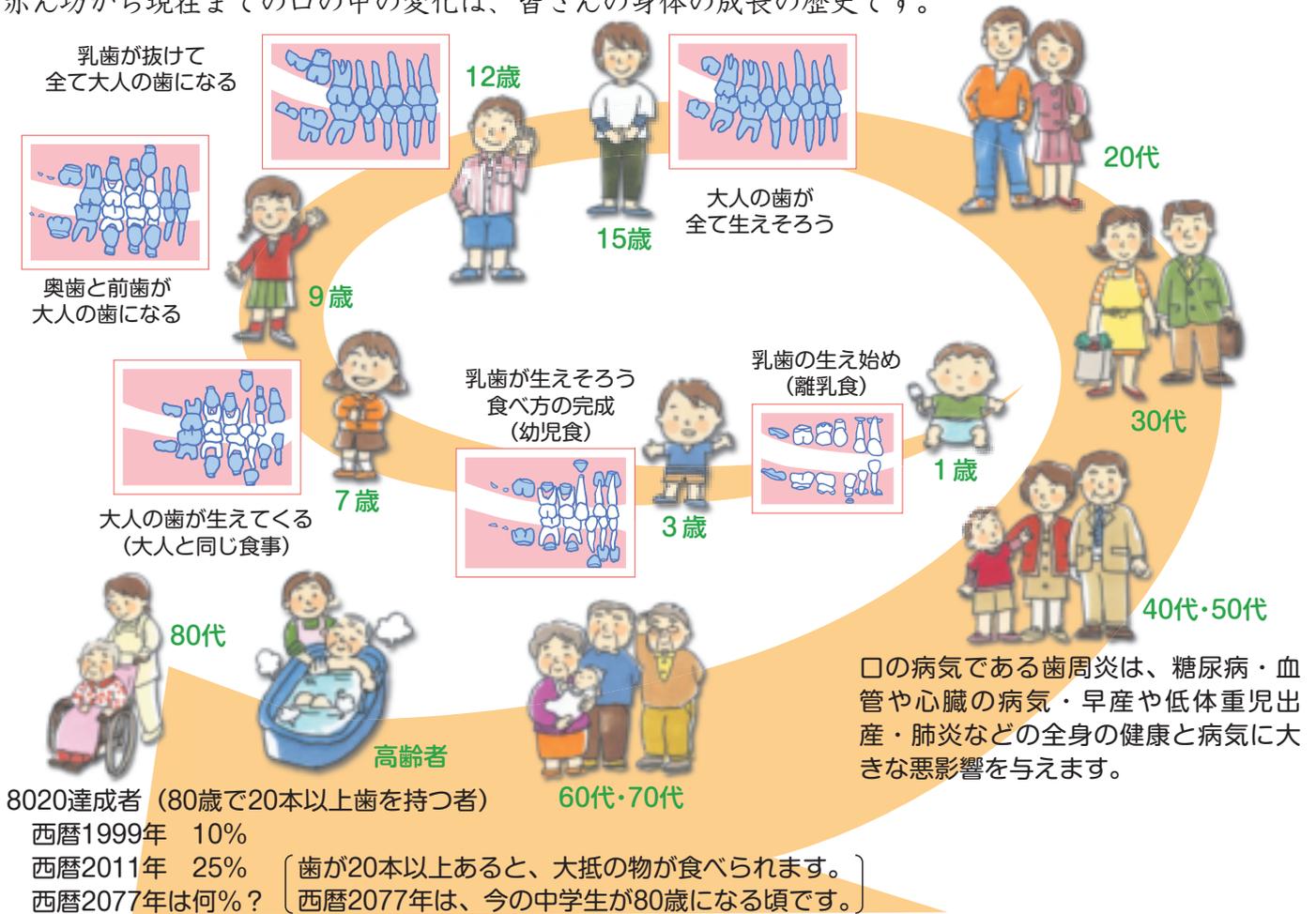


目指せ！中学生から生涯の魅力的な口もと No.3

みなさんの口は元気でしょうか。元気な口で、おいしく食べて、たくさん話し、大いに笑いましょう。いつまでも元気な口を持ち続け、生涯の身体と心の健康の基盤としましょう。

○ 口の健康は、生涯の健康の基盤づくり

生まれてきた赤ちゃんは、お乳を飲んで成長します。生後8ヵ月くらいから、口の中に乳歯が生えてきて、離乳食から食べることが始まります。乳歯は2歳半頃に生えそろう、大人と同じ栄養のある食べ物を食べ、上手に話すことが出来るようになります。身体が成長し、乳歯が小さすぎる様になると、永久歯が生えてきます。6歳頃に初めの永久歯として、第一大臼歯が生え、前歯も生え代わります。12歳頃には、乳歯が全部生え代わり、15歳頃に大人のかみ合わせが完成します。この大人の歯は、生涯使い続ける歯です。赤ん坊から現在までの口の中の変化は、皆さんの身体の成長の歴史です。



ひとの一生のイメージ図

ひとは、みんなでお世話をしあいながら、みんな生きていきます。赤枠の歯の絵は、口に生えている歯と顎の中の歯を横から見た様子を示しています。白い歯は乳歯、水色の歯は永久歯です。ピンクの部分は歯ぐきの中で、歯の根や生えてくる歯が埋まっています。

健康な身体を維持するためには、1日3食、栄養のバランスの取れた食事をする事が大切です。栄養を体に無理なく吸収するには、よく噛んで食事をしましょう。そのためには、しっかりと噛める歯と、歯を支える健康な歯ぐきが必要です。また、会話をするときや自分の感情表現をするときも、口は必要です。健康な口は、健康な身体と心を支えます。今、口の中に生えている歯は、一生使う歯ですので、毎日きれいにし、良い状態を保ちましょう。

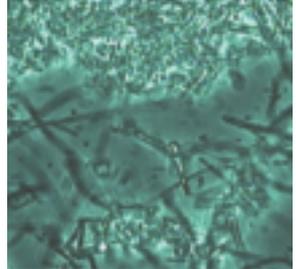


目指せ！中学生から生涯の魅力的な口もと No.3

口の病気は、口の汚れが原因でおきます。お口の清潔は、基本的な生活のエチケットです。口をきれいな良い状態に保ち、魅力的な口もとをみんなで持ちましょう。

○むし歯と歯肉炎を予防しましょう

歯の表面にあるネバネバした「歯垢」は、食べカスではありません。食べた後には付いてはいますが、時間が経つとだんだんネバネバしてきます。顕微鏡で拡大してみると、歯垢はいろいろな形の細菌のかたまりです。私たちの身体の様々な部位（消化管、皮膚など）には、見えない細菌が住んでいます。完全に取除くことはできませんので、細菌が暴れ出さないように、清潔な状態を保つ必要があります。



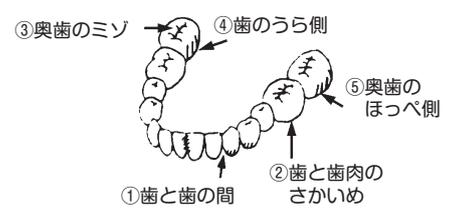
生きた歯垢の顕微鏡写真
粟粒大の歯垢には、1億匹以上の細菌が住んでいます。

おやつ回数を数えてみましょう。



歯垢は細菌のかたまりですので、歯垢は口の病気の原因になります。歯垢中の細菌が食物中の糖を分解して作る酸は、歯を溶かします。口の中に何度も糖が入る「だらだら食い」の状態は、むし歯が起きやすくなりますので、「だらだら食い」にならないよう、おやつ回数を減らしましょう。

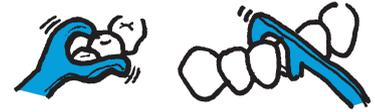
歯肉に歯垢が接していると、歯肉に炎症がおきて歯肉炎になります。炎症が広がって歯を支えている部分が壊れてしまうと歯周炎になり、歯が抜けてしまいます。



歯の表面の歯垢は、歯ブラシで磨かないと取れません。1本1本歯の形は違いますので、ていねいに歯ブラシを当ててみがきましょう。

歯みがき剤は、むし歯予防効果のある歯みがき剤を使います。歯ブラシの半分くらいの長さを使用し、歯みがき後のうがいは1回にします。

歯と歯の間をきれいにするには、フロスを使用します。正しい使い方は、歯医者さんで教わりましょう。



フロスは歯と歯の間を掃除します

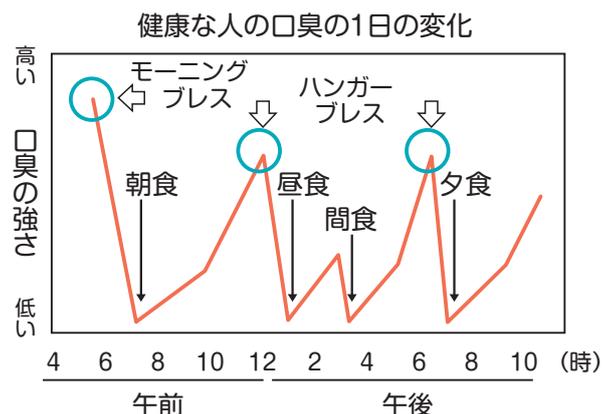
○口臭は口を清潔にし、口を動かすとこもりません

口の不潔は、口臭の原因にもなります。口臭には二種類あり、一つは誰でも持っている口臭です。朝起きた時や長い間口を閉じていた時に、口臭がたまってきますが、口を動かすと直ぐに無くなります。朝ご飯をしっかり食べたり、おしゃべりしたりして口を動かしていると、この臭いは口にこもりません。

もう一つは、口の中の不潔な部分から発生する臭いです。むし歯の穴や歯周炎の部位は、嫌な臭いを出す細菌が多いので、口の臭いを強くします。この場合は、口の中の病気を治せば、臭いはなくなります。

舌の表面がべとべと汚れていると、臭いの原因となる場合があります。舌の汚れは、ガーゼなどでやさしく拭き取ります。

口を良く動かし、良くかみ味わって食事をし、歯みがきで汚れを取り除くことは、口臭の予防になります。



*健康な人でも、1日の間には口臭が強くなる時があります。