



6月4日～6月10日は歯の衛生週間です

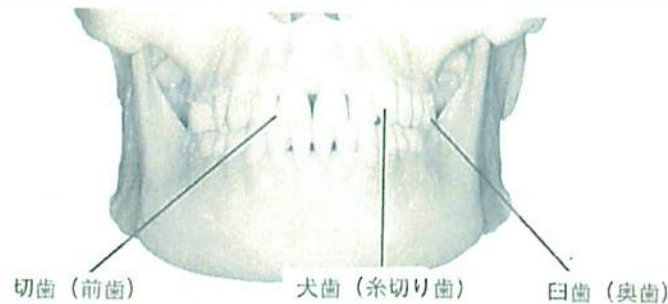


歯は、かけがえのない一生の財産。一度なくしたら、二度ともとはもどりません。だから、歯に大切なことは、歯のことをよく知って、正しい予防をすることです。

1 わたしたちの歯

① 歯の形と働きは… 口は食べ物の入口で、上下に並んだ歯が食べ物を細かくします。

切歯（前歯）、犬歯（糸切り歯）、臼歯（奥歯）はどんな働きをするのでしょうか？線で結んでみましょう。



シャベル状の形で、
歯の根が1本あります。

するどくとがった形で、
長い歯の根が1本あります。

臼（うす）のような形で
歯の根は2本または3本あり
あります。

すりつぶす働き
すりこぎ

切りさく働き
はさみ

かみ切る働き
ほうちょう

② 子どもの歯から大人の歯へ 生え代わりかたは…



乳歯の下で、永久歯が
できはじめています。



永久歯が成長するにつれ、乳
歯の根（歯根）がだんだん溶け
て短くなります。



根の短くなった乳歯はグラグラ
になり抜けてしまいます。その後、
永久歯が生えてきます。

乳歯（子どもの歯）は、私たちのからだの成長、発育を支えるだけでなく、永久歯（大人の歯）が正しい位置に生えるための案内役をしてれています。

2 むし歯について知ろう

むし歯は、歯垢の中のむし歯菌（ストレプトコッカスミュータンス菌）が出す酸により歯が溶ける病気です。

① むし歯のできる条件は… 歯の質 むし歯菌 砂糖 と時間の過程が加わってできる



歯の質

むし歯は歯が溶ける病気なので、歯の質はむし歯と関係があります。

だからむし歯になりやすい人となりにくい人がいるのです。



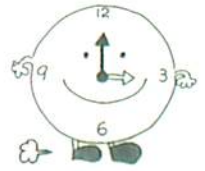
むし歯菌

なんといっても、むし歯菌（ストレプトコッカスミュータンス菌）がいないとむし歯はできません。



砂糖

むし歯菌もおなかが減っていても働けません。だからむし歯菌には、エサとなる砂糖（糖質）が必要なのです。



時間

だらだら食いはむし歯になりやすいです。むし歯菌はいつもおなかがいっぱいで口の中でおおあばれ。

② むし歯を防ぐには… これら4つのむし歯のできる条件を作らないことが大切

歯の質 → つばにはカルシウムやリンがふくまれていて歯を強くする働きがあります。

丈夫な歯の質を作るためによくかんで食べることと、フッ素の入った海藻やお茶などの食品をたくさんとりましょう。

むし歯菌 → ミュータンス菌の多くは歯垢にふくまれています。だから、きちんと歯みがきをして歯垢を取りのぞき、むし歯菌を減らしましょう。

砂糖（糖質） → むし歯菌の大好きな砂糖の入った食べ物はひかえましょう。

時間 → だらだら食いはやめましょう。また、食べたらずぐに歯みがきしましょう。



③ しっかり歯みがきのポイントは…

食べたらずぐに
3分間はみがく

かがみを見ながら
1本1本しっかりみがく



歯ブラシの毛先を歯に直角にあてて、こきざみに動かす

歯と歯の間は、毛先でよごれをかき出すようにする