

## 歯ならびとむし歯

自分の歯をジックリ見たことありますか？

まだ、乳歯（子供の歯）のある人、ぜんぶ永久歯（大人の歯）にはえかわった人、いろいろだね。

みなさんは、乳歯と永久歯のちがいを知ってるかな？

そうです！乳歯は永久歯に変わるけど永久歯は生えかわらないんだよね。つまり、つぎにはえてくる歯はないってこと！！みんなで自分の歯をたいせつに守っていこう。

こんな大切な永久歯を一生使うにはどうしたらいいのかな？

じつはとっても簡単！！ほとんどは、つぎの2つのことに注意すればOKなんだ。

1. むし歯にしないこと。
2. 歯ぐき（しにく）の病気にしないこと。（歯のまわりの歯ぐきが赤くなったり、血が出たり、ブヨブヨしたり、歯がグラグラする病気をふせぐこと。）

どうしたらむし歯や歯ぐきの病気にならないのかな？

お口の中にはもともとバイ菌がいっぱいいるんだよ。このバイ菌たちは一人ひとり数や種類がちがうけど、みーんな、ご飯やおやつ、ジュースの残りものが大好き。お口に中に食べカスをたくさん残しておくとおバイ菌たちは仲間を増やしたり、酸(さん)をいっぱいつくって、歯をとかしてむし歯や歯ぐきの病気にしてしまうんだ。

食べカスを残さないにはどーしたらいいのかな？

そうそう！！歯みがき

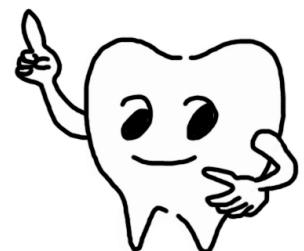
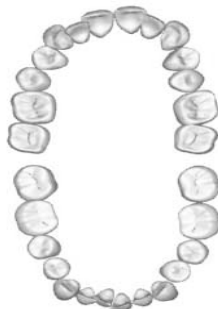
『なーんだカンタン。毎日やってるもーん』って思ってる子多いよね。

でも、がんばっているのに むし歯になってしまうこともあるよね。

どーしてかな？

それは、歯みがきはとってもむずかしいからなんだ。

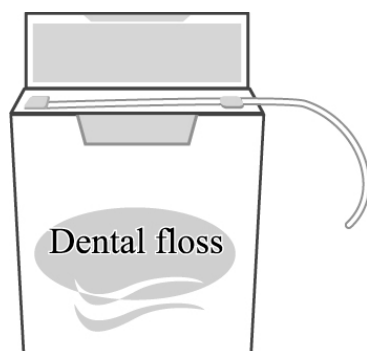
歯の形はそれぞれちがって、ふくぎつな形をしているし、奥のほうはよく見えないよね。特に 歯と歯の間は、「糸ようじ」、「デンタル・フロス」などをつかわないと半分以上汚れが残ってしまうといわれているんだ。その上、みんなの永久歯はまだ生えてきたばかりで、とっても弱くてバイ菌にすぐにやられて、むし歯になってしまう。



そこで、<sup>だいじょうぶ</sup>歯みがき大丈夫かなチェック！

1. 毎日、夜も歯みがきをしている。
2. 歯みがきの練習をしたこと、歯みがきの指導（しどう）を受けたがある。
3. 大人のひとに仕上げ磨き（しあげみがき）をしてもらっている。
4. 「糸ようじ」、「デンタル・フロス」などをつかっている
5. 1回3分以上歯みがきをしてる

あてはまらないものがあったら ぜひ一度、学校の歯科検診だけでなく歯医者さんの検診を受けてみようね。きっと、一人ひとりにあった歯みがきの仕方を教えてくれるよ。



もうひとつ **歯みがきにとってもかんけいあるのが歯ならび**なんだ。

「歯ならび」がわるいとデコボコしているところに食べカスがたまりやすく、歯ブラシも入れにくくてみがきにくい。これでは、いくらがんばって歯みがきしても上手にみがけません。お口の中でバイ菌ウヨウヨってことになってしまう。そうすると、とうぜんむし歯になってしまうよね。

だから、お口の中が一生健康でいられるように、すみずみまで上手に磨ける方法を知ることがとっても大切なんだ。

これには、ちょっとしたコツが必要です。

みなさんひとりひとりの歯ならびがちがえば、よごれのたまりやすい場所もちがいます。ひとりひとりの歯みがきの仕方も、歯ブラシの形もちがってくるので歯医者さんに相談して、バッチリ歯みがきの達人になっちゃおーね。

また、矯正治療（きょうせいちりょう：歯並びを治す治療）を受けることもよい方法だよ。

