

病気というのは、体からのメッセージです。文明が発達すればむし菌やアトピー性皮膚炎などのアレルギー性疾患などが増えます。体は何を言いたいのか、じっくり考えてみましょう。

入れ歯の裏は、カンジダ菌（カビの一種）などのバイ菌がたまりやすいのです。清潔にしておきましょう。

どんな立派な入れ歯でも、神様のつくった歯にはかないません。

上手な歯磨きのコツのひとつは歯ブラシを小さく動かすこと。鉛筆持ちにすると小さく動かしやすいようです。

お母さんのおっぱいを飲むとき赤ちゃんは
かんで、吸って、を繰り返しています。

歯のかみ合わせが悪くなると、顎関節症、
歯そうのうろうになったりします。

また、耳なり、肩こり、頭痛、腰痛など全
身にも関係してきます。

口臭の原因は食べ物、胃腸の病気などいろいろありますが、一番大きいのは、口の中の不潔です。本人は慣れて気づかないことが多いようです。

一流のスポーツ選手は、よい歯をしている人が多いのです。

人間が歯をくいしばると、体重と同じくらいのがかかっています。

体をつくる食べものの入り口である口は健康のバロメーターです。病気になった時、自分の口で食事を食べられるようになる回復が早いです。また老後、体力の落ちた時、健康な口がそれをおぎなってくれます。

海の幸は、日本人の不足している栄養であるカルシウムなどのミネラルがたくさん含まれています。また繊維質も多く含まれています。毎日食べましょう。

白砂糖を食べすぎると、カルシウム欠乏症、酸性体質、白血球の働き低下などをひきおこし、体を弱くします。

また、イライラした性格をつくります。

シーラントとは、歯の溝をむし歯になる前にプラスチックであらかじめ充填しておく予防法です。

歯ブラシは「大は小をかねる」が当てはま
りません。歯のつけ根のすき間に歯間ブラ
シ、たおれて生えた親知らずに赤ちゃんの
歯ブラシなど、歯科医で相談しましょう。

野菜、果物、海草など、食物繊維の多い食物は、歯の汚れを落としたり、便秘を防ぎ、大腸ガンの予防に役立ちます。

早期発見するために、一年に一度は検診を受けましょう。病気になる前に歯医者さんへ行くのがベストです。時間、お金の節約にもなります。

口の中の病気、むし歯、歯そうちのうろこ、
歯肉炎の大きな原因は歯垢です。歯垢の原
料は甘いお砂糖です。

乳歯が健康であれば、永久歯との生えかわりはスムーズにはこびます。乳歯が重症むし歯になってしまつと下にある永久歯が弱くなる可能性があります。

清涼感のため汚れがとれる前に気持ちよくなってしまう。また、研磨剤の入った歯磨き剤をたくさんつけてゴシゴシ歯を磨くことを長期間続けると歯がちびることがあります。歯磨き剤を使う時はほんの少量にしましょう。

今、歯の寿命は60才。むし歯、歯そこの
うろうろなどにかからなければ400年は使
えます。

歯を磨くのは洗面所にこだわらず、どこでもOK。親は子どものお手本です。お父さんとスキんシップを深める歯磨きバスタイムはいかが？

歯科治療には、歯そこのうろうや矯正治療のように大変長くかかるものがあります。

乳歯はお母さんが妊娠に気づく前からできはじめます。結婚する前から育児の準備が必要ですよ。

指でさわってぬるぬるした歯。舌でなめてぬるぬるギラギラした歯は、歯垢がついている証拠。きれいになったらキュッキュツとしてスベスベです。

歯が長くなっただと感じたら、それは歯が伸びたのではなく、骨が溶けて歯ぐきが下がったのです。歯そこのうろうろです。

また、乱暴な歯磨きを長期間続けていると、歯ぐきが下がることがあります。

お母さんの知恵でおやつの工夫をして下さい。
ジュースよりお茶、牛乳。甘いパンより
サンドウィッチ。スナック菓子よりおに
ぎり。アイスクリームより果物 etc.

歯垢（歯の汚れ）は歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間、奥歯の溝など、磨きにくいところにとまります。

よく噛むと、体にいいことばかり。ガン予防、成人病予防、口の病気予防、シェイプアップ、心が落ち着くetc.

フッ素を塗ると歯の抵抗力が少し強まりますが、歯磨きの手抜き、甘いものの食べ過ぎに注意しなければ、やはりむし歯ができません。

飽食の日本。本当の空腹感を知らない子どもがたくさんいます。これではよい食生活はのぞめませんネ。外で元気よく遊ばせて、おなかがぺこぺこになって食事、これで悪循環の偏食から抜け出しましょう。

子どもは命令されるのを嫌います。上手に
おだてて、ほめて、楽しい歯磨き習慣をつ
けましょう。

6才臼歯が生えそろうまで、寝せ磨きでお母さんが歯磨きを助けてあげましょう。

その時顔色、熱、舌など健康チェックをしてはいかがででしょうか。

スキンシップもかねれば、一石三鳥です。

たかが歯磨き、されど歯磨き。

簡単そうですがきちんと磨けている人はほとんどいません。

赤い、汚れをチエックするカラーテスターという薬で調べてみましょう。

昔の人は体格は悪いが体質がよいといわれています。その理由の一つに食事があるそうです。

戦前一食の食事時間は22分で1420回
かんだそうです。現代食は11分620回
です。また、加工品はほとんどなく、その
土地でとれた旬のものを食べていました。

「明眸（めいぼう）」「澄んだ美しいひとみと
「皓齒（こうし）」「白く美しい歯のことです、
美人の形容です。

歯ブラシを裏側から見て毛がはみだしていたら、新しいものと交換しましょう。毛の開いた歯ブラシは汚れ落ちが悪く、また歯ぐきを痛めることがあります。

歯ブラシの寿命が一週間以内の方は力をかけすぎて磨いている証拠。

スナック菓子は甘くなくよいおやつと思われていません。しかし、歯にくっつきやすくジュースといっしょに食べると甘いお菓子同様むし歯になります。高カロリーのため、食事が進まないとか肥満の原因にもなりません。食べるときは袋ごと、というのではなく、お皿に一回分を取り分けて下さい。

常に指しゃぶりをしている子は、歯並びが悪くなることがあります。これをやめさせるのは難しいですが、遊びに夢中になっている時は忘れていきます。

夜、眠っている時むし歯が進行しやすいの
です。寝る前は歯を磨きましょう。

また水、お茶以外の飲み物を飲まずのはや
めましょう。

歯を磨く時、強い力で大きくゴシゴシブラシを動かしても肝心な歯と歯ぐきの境目など、汚れのたまりやすいところに毛先が届きません。歯ぐきを傷つけることもあるので気をつけましょう。

歯と歯の間の汚れは歯ブラシでは落とせません。デンタルフロス（糸ようじ）でのおそ
うじしましょう。

使い方は歯科医院で教わりましょう。

早寝、早起きなど当たり前の簡単なことの
積み重ねが健康な体をつくります。

お菓子、ジュース、アイスクリームなど買
いおきしていると、ついつい食べすぎてし
まい、食事をきちんと摂らないという悪循
環がはじまります。

6才臼歯は一番最初に生える永久歯で、一番の力もち。大切な役目がたくさんある歯です。また、一番むし歯になりやすい歯でもあります。

歯石のつきやすい人は年に1、2度は歯科
医院でとってもらいましょう。歯磨きが完
璧にできれば歯石はつきません。歯科医院
で歯の磨き方をマスターすれば、歯石とは
さよならできます。

目が見えにくくなれば眼鏡で視力を補います。歯も同じ、失ったら入れ歯を使いましょう。

食事を楽しめるシルバーライフはイキイキライフです。

歯垢（プラーク）とは、口の中のバイ菌（ミュータンス）がお砂糖を食べて出す白くネバネバしたのりのようなものです。

歯にくっついた歯垢を取り除くのが歯磨きです。歯垢にカルシウムが沈着して歯石になります。