

歯の表面は、^①ナ^②質というからだ
の中で一番かたい部分におおわれています。

歯ぐきのことを歯肉とも言います。健康
な歯肉は^③ン^④色です。

歯を支えるあごの骨を^⑤そ^⑥つと言
います。ひどい歯周病になると、この骨が
溶けて歯が抜けてしまいます。

乳歯の下では、^⑦い^⑧うしが生える
準備をしています。

食事をするたびに、口の中は^⑨さ^⑩せ
になって、歯の表面が溶け始めます。これ
を脱灰と言います。

むし歯の原因になる菌の
代表は、^⑪ミ^⑫タ^⑬菌です。

食事をして酸性になった口の中を、
^⑭口^⑮さが中性に戻してくれます。

歯をみがく時は、歯1～2本ごとに、
^⑯口^⑰回以上、こまかく動かします。

歯ブラシは、エンピツを持つときのように、
^⑱か^⑲握ります。

歯の表面についている白くてネバネバし
たものは^⑳口^㉑です。中には500種類以
上の菌が住みついていきます。

みがき残しが多いのは、
歯と歯の^㉒あ^㉓、歯と歯ぐきの
^㉔さ^㉕め、奥歯の^㉖み^㉗の3つです。

^㉘だ^㉙は、酸で少し溶けた歯の表面に
ミネラルを与えて、もとの歯に戻します。
これを再石灰化と言います。

食事の他に^㉚ン^㉛よくが多いと、口の中
が酸性になる時間が増えて、むし歯にな
りやすいです。

食べたものを細かくすりつぶすのは、
奥歯（^㉜き^㉝し）の役目です。

むし歯菌は、食べ物の中の^㉞口^㉟を酸
に変えて、歯を溶かします。

乳歯は全部で^㊱口^㊲本。永久歯は（親知
らずを除くと）^㊳口^㊴本です。

歯のもとを歯胚と言います。歯胚はお母
さんの^㊵口^㊶かの中にいる時に作られます。
あごの中で、時間をかけて育っていきます。

食事のたびに口の中のpHは5.5以下にな
ります。砂糖を食べると^㊷pH^㊸以下になり、
急激にエナメル質が溶けていきます。

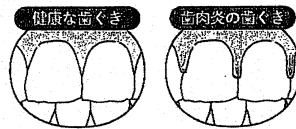
※pHが7より小さい＝酸性
7付近＝中性
7より大きい＝アルカリ性



みがき残した歯垢は、
しばらくすると^㊹せ^㊺に変わります。こ
うなると、歯医者さんでないと取れません。

ネバネバの歯垢は歯の表面にこびりつい
ているので、うがいでは取れません。てい
ないな^㊻み^㊼で取りのぞきます。

健康な歯ぐきは、歯と歯の間の三角のと
ころが引きしまっています。歯肉炎の歯ぐ
きは、ここが^㊽あ^㊾腫れて、プヨプヨし
ています。



歯をみがいているときに血が出たら、
^㊿し^㊿び^㊿かもかもしれません。

生えただけの歯は、表面がデコボコし
ていて、柔らかいので、^㊿し^㊿になりや
すいです。

^㊿デ^㊿ル^㊿スは、歯と歯の間の歯垢
を取りのぞくために使います。

歯には、食べものをかむことの他にも、
ことばの^㊿つ^㊿んをはっきりさせるなど
の役割があります。

歯ブラシの^㊿口^㊿が開いたら、歯垢を
落とすにくなるので取りかえましょう。

歯ブラシを交換
する時期の目安は、
^㊿カ^㊿月に1回です。



舌で歯を触った時にザラザラ
していたら、^㊿し^㊿がついています。

歯ブラシを大きく動かすと歯と歯の間に
毛先が届きにくく、^㊿口^㊿動かすと、
歯と歯の間に毛先がきちんとあたります。

歯みがきは、150～200gくらいの力で
みがきます。強い力でみがくと、^㊿口^㊿
が傷ついてしまいます。

歯周病になると、歯と歯ぐきの間にでき
た^㊿周^㊿口^㊿という溝が、どんどん深
くなります。

歯周病のうち、歯肉が赤く腫れているだ
けの軽いものを^㊿し^㊿え^㊿と言います。
歯を支える骨まで溶け始めた重症のものを
歯周炎と言います。

歯周病の^㊿口^㊿には、歯と歯ぐきの間
に歯ブラシの毛先を当ててしっかりみがき
ましょう。

もしケガで歯が欠けたり、抜けたりした
ら、歯の保存液につけて歯医者さんへ。
保存液がない時は、^㊿口^㊿口^㊿口^㊿でもか
まいません。



6歳ごろ、最初に生える
永久歯は、^㊿第^㊿だ^㊿口^㊿しです。

8020運動というのは、80歳まで^㊿口^㊿
20本残しましょう、という目標です。

かむ回数の目標は、
ひとくち^㊿口^㊿回以上です。



たくさんかむといいことの1つは、
^㊿え^㊿がたくさん出ることです。

むし歯を予防するには、食べた^㊿口^㊿ぐ、
歯をみがくことが大切です。

一番むし歯になりやすい時間帯は、寝て
いるときです。寝る^㊿え^㊿の歯みがきは特
に念入りにしましょう。

むし歯菌が出す酸によって穴があく寸前
の初期むし歯を、歯医者さんは^㊿口^㊿とい
う記号で表します。

乳歯がむし歯で抜けてしまうと、永久歯
の^㊿口^㊿びが悪くなることがあります。

^㊿口^㊿が開きにくかったり、
かむとあごの関節が痛くなるときは、
^㊿口^㊿せ^㊿口^㊿口^㊿かもかもしれません。

歯周病の原因になる菌は、^㊿さ^㊿が嫌
い。このため歯と歯ぐきの間のみぞに入り
込もうとします。

口の中の汚れを洗い流してくれるだ液は、
1日に^㊿約^㊿リ^㊿口^㊿も分泌されます。

歯の形は大きく分けると、
切歯（前歯）・^㊿け^㊿口^㊿・
臼歯（奥歯）の3種類です。



歯科検診では、歯医者さんは上の歯と下
の歯の^㊿口^㊿あ^㊿せも見ています。これが
悪いと歯ブラシが届きにくくむし歯になり
やすいです。