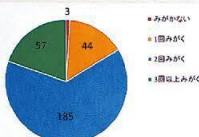


歯はハHA新聞

岡山市・ノートルダム清心女子大
付属小5年

山田 悠輝さん

歯や口の健康について聞いてみた!!



① 日に何回歯をみがきますか?
 ① 1回以下 ② 2回 ③ 3回以上
 ① 3名 ② 44名 ③ 185名 ④ 57名

② 口の中の健康をもつためにどのような事をしていますか?
 ・フッ素を塗る ・うがいをする ・おやつ時間を決めている ・フロスを引く
 ・糸ようじをする ・キシリトールを噛む ・おかしを食わない ・よくよく食べる
 ・甘いものを食べない ・マウスピースをつける ・舌をみがく ・歯磨き粉が入り
 ・口を開けて呼吸しない ・歯に良いものを食べる ・おかしを噛む

③ 歯や口の健康をもつとどんな良い事がありますか?
 ・おいしいご飯を食べられる ・お歯に合わない ・歯痛にならない
 ・かみ・ものを噛み砕ける ・丈夫な体がつくれる ・キレイになる
 ・よくよく食べることが出来る ・歯がきれいになる ・歯が丈夫になる ・健康になれる
 ・食事の味や匂いが分かる ・笑顔が素敵になる ・良い印象をあたえることができる
 ・お口の運動が出来る ・お歯がきれいになる



僕の感想
 歯や口の健康を保つのは、色々と工夫を凝らしていることがわかりました。そして歯や口の健康を大切にするって、ほんの少しのことでも、歯磨きや歯医者さんに行くって、お歯に良いことばかりで、歯が丈夫になるといいですね。

そこで...
 歯医者さんにインタビュー

Q 乳歯が抜けることはありますか?
 A はい、歯の生え変わりで、歯が抜けます。乳歯が抜けたら、永久歯が生えてきます。歯磨きを怠ると、永久歯が虫歯になることがあります。歯磨きを怠ると、歯が抜けることもあります。

ポイント発見
 校内アンケートでは、1日1回2回歯をみがく人が多かったけれど、歯医者さんは食事の後の歯磨きも大切だとアドバイスしてくれました。

歯のフリス
 日本小生で歯磨きにこだわるのは、歯磨き粉の成分が歯を傷めるから、フリスを使うのがいいから、という理由で、フリスを使う人が増えています。

フッ素ってなんだろう?
 歯のフッ素の働き
 1 エナメル質の修復を促進
 酸により歯から溶け出したカルシウムやリンを補うのを促進します。
 2 歯の質を強化
 歯の表面をおおふエナメル質と、歯肉に接している歯肉に接し、歯肉の抵抗力を高めます。
 3 歯の働きを弱める
 歯肉も弱ると歯肉の働きを弱めるので、歯肉を強くするのを抑えます。



歯みがきの歴史
 歯をみがくという習慣はインドが始まりです。その後、中国や日本にも伝わりました。江戸時代には、歯垢を落とすだけでなく、歯肉をマッサージする効果も重視されました。現代の歯ブラシは、歯垢を落とすだけでなく、歯肉をマッサージする効果も重視されています。

最後に...
 歯の健康は、歯磨きだけでなく、歯医者さんに行くことも大切です。歯磨きや歯医者さんに行くことは、歯を丈夫にするだけでなく、歯肉を強くする効果もあります。歯磨きや歯医者さんに行くことは、歯を丈夫にするだけでなく、歯肉を強くする効果もあります。

歯と口の大切な役割
 表情を豊かにする
 歯は、歯から歯肉にかけて、口を開けたときに、歯の隙間に歯ブラシの毛が入り、歯垢を落とすのが目的でした。現代の歯ブラシは、歯垢を落とすだけでなく、歯肉をマッサージする効果もあります。

大人と一緒に子どもの歯の歯医者さん体験聞いてみた!
 子どもの歯を歯医者さんで見てみた。歯医者さんで歯を磨くのは、歯を丈夫にするだけでなく、歯肉を強くする効果もあります。歯磨きや歯医者さんに行くことは、歯を丈夫にするだけでなく、歯肉を強くする効果もあります。

歯医者さんへ治療の思いを伝えてみた
 歯医者さんへ治療の思いを伝えてみた。歯医者さんで歯を磨くのは、歯を丈夫にするだけでなく、歯肉を強くする効果もあります。歯磨きや歯医者さんに行くことは、歯を丈夫にするだけでなく、歯肉を強くする効果もあります。

寸評

新聞のタイトルを見ただけで読みたくなります。歯の健康についての校内アンケート、歯科医のインタビューなど盛りだくさんの内容を、楽しいレイアウトでまとめています。