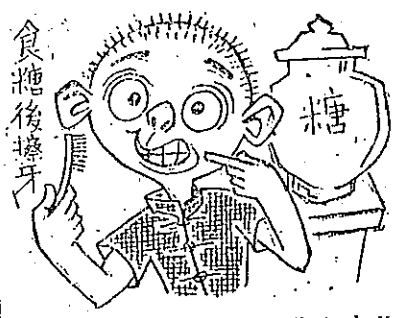
子供の齒

子供の齒は生後六・七ケ月してから、生えるものだから、その頃から齒に注意しても遲くないと思つている人が多い樣ですが、實際には赤チヤンがお母さんのお腹に居る時から齒の發育を開始して居ります。ですから、齒を形成する營養分、即ちカルシウムや燐を妊娠中にタクサン食べないと子供の齒が丈夫になりません。カルシウムや燐に富んだ食物としては、牛乳、卵、豆類、野菜類、豆腐、小魚、小蝦（エビ）などがあります。

生れたばかりの赤ちやんには、齒が一本も無く齒グキだけですが、齒グキは後に生えて來る齒の土台となるものですから、授乳後にはホウサン水などで拭いてあげて淸潔にしておきます。

赤チヤンは生後六、七ケ月から齒が生え初め、二才の頃には上、下に十本づつ合計二十本の乳齒が生えます。齒が出る頃は發熱、下痢をして、糞は綠色を呈しますが、普通にある事で驚くには及びません。

初めに出て來た齒が惡くなつた場合、後に出て來る永久齒の發育に惡い影響を及ぼさないかと心配する方が居るかも知れませんが、これは營養さへ充分に攝つて居れば恐れる事はありません。



甘いものとか菓子を食べすぎると齒を惡くすると云はれています。

すが、これは、甘いものが齒の間に溜つて化學作用を起すからです。ですから、お菓子を食べたあと直ぐに水かお茶でウガイをすれば、蟲齒を豫防できます。

生衛の齒

蟲齒（ムシバ）の痛さは誰でも經驗のある事ですが、齒が惡いと痛さで苦しむ丈でなく、その人の健康にも良くありません。と云ふのは、食物を良く嚙めないため、そのママ呑み下してしまうので、消化不良になつて胃腸を傷めるからです。その他、身體に惡い色々な病氣の原因となりますので、齒を丈夫に保つ事は健康のために大切な事です。齒の保健法として次に列擧しました事項を實行してみて下さい。

①蟲齒を無くす最も確實な方法は、毎日五回ほど齒を磨く（ミガク）事です。まず、朝起きた時に一回づつ磨いて下さい。次に食事後には一回づつ、嗽（ソウ）して、齒の間に溜つた食物のカスを取り除いて、嗽（ウガイ）をします。と云ふのは、食物が齒の間にハサまつて殘り、時間が經つと、化學作用を起して、酸性のものとなり、この酸性の物質が齒の外部を保護しているホウロウ質（エナメル）を破壞して齒を惡くするからです。

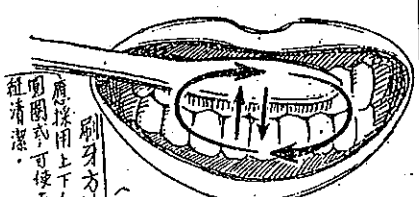
②食事は、カルシウムと燐を多く含んだ食物を努めて食べること。カルシウムと燐とは、齒の構成に大切な營養分だけでなく、身體の骨格を丈夫にします。カルシウムや燐をタクサン含んだ食物として、牛乳、卵、豆類、豆芽があります。

③できれば、毎年二回齒の檢査をして、惡い齒を見つけたら、直ちに治療を受けます。

齒の衛生のためには良い齒ブラシを選ぶ事も大切です。

△齒ブラシは毛が硬すぎても、いけません。また、何時も齒ブラシが濡れていると、毛が早く落ちますので、使用後はキレイに洗つてから、水を落して、乾きやすい所に掛けておきます。

△細い食鹽なら齒ミガキ粉の代用として使へます。



△齒を磨く方法は、上圖の樣に齒ブラシを上下に動かした後、丸く圓形をえがいて、何回も磨いて下さい。

△ウガイはお湯の冷めた水を使ふのが最も理想的です。

以上に述べた事からお解りなつたと思ひますが齒の保健法は他の病氣と同じく何と云つても豫防が大切です。日頃から齒を淸潔にしておけば、蟲齒になつて苦しむ事も無く、高い金を拂つて治療を受ける必要もありません。その上、齒が美しい事は、その人の美容を增して好ましい事は云ふまでもありません。

齒に惡い習慣

齒は食物を食べるためにあるのですが、世の中では鉛筆とか指のツメを意味もなく嚙んで居る人を多く見うけます。これは見苦しいだけでなく、齒にも良くない事ですから、氣がついたら早く直したいものです。アメリカのマクオン博士によりますと、齒の衛生に惡い影響を與へる惡習慣は次に擧げる樣に何十種にも達します。即ち、煙斗（パイプ）や楊枝（ヨウジ）、ツメ、マツチ、鉛筆、唇（カンザシ）、唇、櫛、枝を嚙んだり、針や鐵線、指のツメで齒の間に詰つた食物をホジクツたり、嚙みタバコを嚙んだり、絲を嚙み切るとか、固い果實の殼を嚙み割つたり、齒で瓶のフタを開けたり等、その他齒に惡い習慣は幾らでもあるとの事です。

保護兒童的牙齒

一般人以爲小兒的牙齒是在出世後六七個月才生長的，所以在這時開始注意保護還不算太遲，事實上小兒的牙齒組織，是從母親懷孕時就已經開始發育，那麼在這時就已經需要注意到懷孕婦人的營養，特別是鈣質，磷質豐富的食物，因爲鈣，磷是製造牙齒的材料。

含有鈣，磷兩質的食物如牛奶，蛋類，豆類及其他菜蔬，可是較爲廉價的食物，如豆腐，豆芽，花生，小魚，小蝦等也含有很多的鈣質。母親能多吃含有鈣和磷質的食物，當然能增進小兒的健康，小兒出世以後才有健全的身體和牙齒。

嬰兒在初生時是只有牙牀沒有牙齒的，不過後來每顆牙齒却都是從牙牀裡生出，所以牙牀是非常重要，假如牙牀有病，會影響到將來生出的牙齒，因此在餵奶時，奶頭要用溫開水洗淸潔，除去骯髒的東西，使不致侵入小兒的牙牀，同時小兒吃奶以後，要用硼酸水洗滌牙牀，如牙牀因不淸潔而腐爛，生出來的奶牙也不會太好。

小兒通常在出世後六七個月出門牙，兩歲時出奶牙二十顆，上下牙牀各十顆。每次出牙的時候，小兒會發熱，水瀉，糞便呈草綠色，這是應有的現象，不是病態，不必驚慌。幾天後就可恢復常態。

至於奶牙壞了，是不是會影響恆牙(永久牙)的健康？這裡所以告訴你，假如食了充足維持牙齒健康的食物是不會的，不過在換恆牙時特別注意，還是可以補救的。

衛生常識

致牙疾的惡習慣

雖然這些惡習慣對於牙疾是沒有直接而即時的損害，可是它對於牙疾是不能說沒有影響的。在這裡簡單列擧美國麥克恩博士的統計，這些能使牙齒和它周圍有關的組織受損的惡習慣，總不下幾十種多：咬煙斗、牙籤、指甲、火柴、鉛筆、筆類、髮簪、嘴唇、樹枝桿、眼鏡腿；以利針、鐵線、指甲剔去牙縫的食物；嚼煙草；以牙齒去咬斷縫衣線和咬帶有硬殼的果實；以牙齒來起瓶子蓋或其他東西；把手撐在腮上；睡前吃後不刷牙。我們中國人常於宴食前吃爪子也是一種惡習。假如要保護我們的牙齒，這許多種的壞習慣是應該糾正的。（譯自科學雜誌）

衛生常識

牙齒在人體各種器官中占着重要的部份，牙齒的好壞，能影響人的健康，假使你沒有一口健全的牙齒，吃東西就不能經過細嚼而吞下，以致食物不易消化，造成胃腸不良的惡果，胃腸不良大可影響健康而引起其他疾病，那麼怎樣才能保護牙齒的健全呢？這裡告訴你一點常識：①每天刷牙和漱口五次，起床後和就寢前各一次，每次吃飯後也要有一次。把留在牙齒縫裡的食物渣滓刷除出來，因爲食物在牙縫裡，會因時間過久發生化學作用，變成酸質，酸質是破壞保護牙齒外層的琺瑯質（エナメル）的。飯後用牙籤剔牙的作用不過是把留在牙縫裡的食物除去，不需要時，這個習慣是無益的。②飲食要有定量營養，絕不能缺乏鈣質和磷質，因爲鈣質，磷質是構成牙齒的主要原料，同時是維持牙與骨的健康和發育的原素，因此我們要多吃牛奶、鷄蛋、豆類及其他蔬菜，較爲平價的食物如豆腐，豆芽，花生也含有許多鈣質。③如可能的話，應該每年有二次牙齒檢查，遇到有壞的牙齒，就宜立刻醫治。

關於刷牙的常識，我們也應該明白：①牙刷以短小爲適合，毛不應太硬，牙刷不可常濕，因濕的牙刷易使刷毛快壞，刷牙後應把牙刷沖洗淸潔，懸掛或讓刷之毛端向上揷在嗽口杯裡，讓空氣吹乾。②細的食鹽可作牙膏牙粉的代用品。③刷牙方法，應採用上下和圓圈式，可使牙縫淸潔。④嗽口用冷開水最適宜。

以上簡便的保護牙齒方法，如能不斷的實施和注意，預防重於治療的原則，齒病自然不會發生，也必定能保持一口健全的牙齒。至於整潔的牙齒，足以增加形體上的美觀，那更是人人皆知的了。