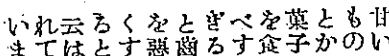
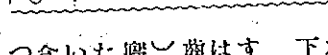


生れたばかりの赤ちゃんには、歯が一本も無く歯グキだけです。が、歯グキは後に生えて来る歯の



赤チヤンは生後六、七ヶ月から齒が生え初め、二十才の頃に上ら齒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、糞は緑色を呈しますが、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悪くなつた場合、後に出て來る永久齒の發育に悪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、これは營養から充分に攝つて居れば恐れる事はありません。



衛生の歯

すが、これは、甘いものが歯の間に溜つて化学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、歯菌を豫防できます。

歯菌（ムシバ）の痛さは誰でも経験のある事です。すが、歯が悪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、食物を良く噛めないため、そのママ呑み下してしまふので、消化不良になつて胃腸を傷めるからです。その他、身體に悪い色々な病氣の原因となります。ので、歯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挙しました。

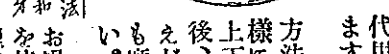
△齒を磨く方法は、上圖の様に齒ブラシを上下に動かした後、丸く圓形をえがいて、何回も磨いて下さる。

△ウガイはお湯の冷めた水を使ふのが最も理想的です。

刷牙方法
應採用上下和
明開可便牙
紐清潔

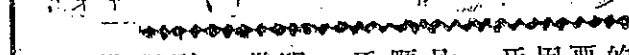
以上に述べた事からお解りなつたと思ひますが齒の保健法は他の病氣と同じく何と云つても豫防が大切です。日頃から齒を清潔にしておけば、蟲齒になつて苦しむ事も無く、高い金を拂つて治療を受ける必要もありません。その上

代用として使
ます。



齒は食物を食べるためにあ
 りますが、世の中では鉛筆とか
 のツメを意味もなく嚙んで居る
 を多く見うけます。これは見苦

齒却都是從牙牀裡生出來，所以
牙牀是非常重要的，假如
非常重，則酸水洗牙牀，
如牙牀，要，假



保護兒童的牙齒

一般人以為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，因為鈣，磷是製造牙齒的材料。

含有鈣，磷兩質的食物如牛奶，蛋類，豆類及其他的菜蔬，可是較為廉價的食物，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。

壞，這是一般的想法，其實糖是應該吃的，祇要吃得適當，不讓糖質留在牙縫裡，即使多吃也無妨，因為糖留在牙縫裡，時間過久了，會引起化學作用，變為酸質，腐蝕了齒面上

的琺瑯質，牙齒就易損壞。假如吃糖後把口洗乾淨或是用一點水或茶含漱數次，糖質就不會留在牙縫裡，琺瑯質也不致受影響，同樣的在吃過東西後也應如此才是保護牙齒的好方法。

(梅)

衛生常識

致牙疾的惡習慣

致牙疾的惡習慣

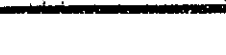
糖多，裡作假不一致好

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，因為食物在牙縫裡，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。



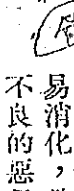
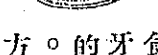
換牙齒



牙齒在人體各種器官中占着重要的部份，牙齒的好壞

豆類及其衍生物如豆芽、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牙刷以短小為適合，毛不應太硬，牙刷不可常濕，因濕的牙刷易使刷毛快腐，刷牙後應把牙刷刷洗清潔，懸掛或讓刷之毛端向上插在漱口杯裡，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，採用上下和圓圈式，可使牙齒清潔。④嗽口用冷開水最宜。



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

以上簡便的保護牙齒方法，如能不斷的實施和注意，防重於治療的原則，齒病自不會發生，也必定能保持一健全的牙齒。至於整潔的牙齒，足以增加形體上的美觀，更是人人皆知的了。