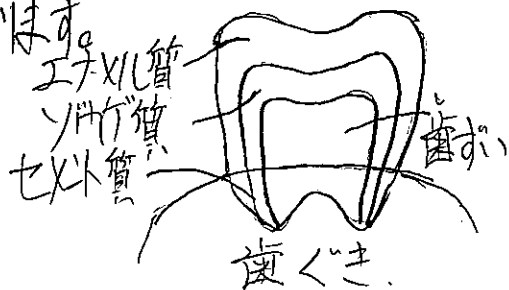


厚生委員コーナー11月号

「歯」について

① 歯の構造

・歯の表面は非常に硬いエナメル質で覆われ、その下で、歯の主体をなすのは、象牙質。歯ぐきの中に入れた歯の根もとを覆っているのはセキト質です。いずれも硬いリン酸カルシウムの結晶ですが、エナメル質がもっとも硬い成分になります。さらに、象牙質の内部には神経と血管が通っている「歯髄」があります。



② エナメル質の硬さ

・歯は骨と同様に、おそく、リン酸カルシウムという結晶からできていて、その硬さは金や鉄よりも硬く、水晶と同じと言われています。

歯の表面を磨くときは、

「とめ・はね・はらい」

があることをご存じでしょうか？

きれいな歯を守るためのポイントを「とめ・はね

はらい」で覚えましょう。

とめ 歯ブラシを大きく動かすのびは
たたく小刻みにとめて
1〜2本ずつみがきましょう。

はね 歯ブラシの毛先が開いていませんか？
裏がのびてハネが気にならないように
毛先を

はらい 水気が残ったままに立っていませんか？
しかりはらって風通しのよい場所で保管を。

みなさん、とめ・はね・はらいを気をつけて
歯みがきをしましょう。