

# 家庭の療 + 医

予防の歩  
第1

## 食後の歯みがきから

歯周疾患（いわゆる歯槽膿漏）の予防

六月四日を初日とする一週間は「歯の衛生週間」です。

歯の病気といえば、まず虫歯を思い浮かべますが、虫歯とならぬで多いのが歯周疾患、いわゆる歯槽膿漏です。

歯槽膿漏は、歯と歯の間にすき間ができ、歯垢（歯クソ）がたまって歯石となる（石灰化する）ところから起きる病気ですが、虫歯と同じで口の中を清潔に保つことが予防の第一歩といえます。その

ためには、毎食後の歯みがきは欠かせません。

健康な歯ぐきは、ピンクの歯肉が歯にびったり張りついていてきれいですが、歯槽膿漏になると歯肉の色がしだいに黒ずみ、歯をみがいたり、リンゴをかじったりすると歯ぐきから出血します。しかし、初期には痛みのないまま進行し、やがて歯肉から膿汁（うみ）が出るようになります。このため口臭を発し、不快感を伴いますが、

うみは、また胃の中へも流れるので、やはり早く治療することが必要です。

歯槽膿漏の治療で一番大切なことは、歯石の除去です。歯科医師に頼むと、歯肉を傷つけないようきれいにとってくれます。

家庭での予防としては、毎食後の歯みがきが最も効果的です。また、歯をみがいたら、ついでに指先で歯ぐきを軽くマッサージしておきます。

うみが出るほど悪くなっていると、最初は歯ブラシをあてただけでも歯肉から血が出ます。しかし、出血を恐れずに歯をみがき続けると、一週間、二週間とたつうちに、いつの間にか回復に向って

るものです。同時に、毎日の食事ではビタミンCとタンパク質が不足しないようにし、栄養面からの歯肉強化にも気を配りましょう。



うちの子も よその子も  
みんな まちの子どもたち  
みんなで 育てましょう

〔日光市青少年問題協議会〕

## 「家庭の日作文集」から ③

### つまらない日曜日

所野小4年 田代 早苗  
(現在 所野小5年)

「まゆみちゃん、きつと家族でどこかに遊びに行つたんだなあ。」  
そう思うと、一人で遊びながら、自分がみじめでなげなくりました。日曜日、友だちと遊ぼうと思つてさそいに行くと、だれもいません。つまらないけど一人で遊びます。  
わたしの家は、お店をやっています。とくに日曜日はいそがしくて、わたしたちのお昼ご飯をわすれそうな時もあります。お父さんやお母さんたちは、やつと四時か五時ごろお昼ご飯を食べます。時には食べないですませてしまうこともあります。  
家には、いつもお父さんとお母さんがいます。みんなよりお母さんたちといっしょにいる時間は多いと思いますが、相手してもらえない時間は、とても少ないのです。  
わたしが、  
「お店やめちゃつたらいいのに。」

という、お母さんの答えはいつも、  
「お店やつてなくちゃ、着る物や食べ物だつて大変なんだよ。」  
です。わたしは、そんなにお仕事が大切なのかなあ、ならば夕方の五時ごろ帰つてくるお仕事やればその時間からいっしょにいられるから、そういうお仕事すればいいのにと、いつも思います。  
一か月に一回でもいいから、日曜日にいっしょに一日中遊んでもらいたいなあ、いつも思います。夜、お店がしまるころは、もうわたしたちがねるころだし、お店が休みの日には木曜日だから、まる一日遊んでもらうわけにはいかないからです。  
おばあちゃんちへ行く時もお店があるのでわたしと弟とお母さんで行つて、お父さんが残つてお店をやるので、悲しくてないこともありました。

だからわたしは、やつぱりお父さんやお母さんがわたしにとつて必要なんだなと思ひます。  
わたしはお父さんといっしょにいるのが好きです。  
毎月第三日曜日の「家庭の日」ぐらいは、お店を休んでほしいと思つています。でもお父さんたちは、わたしと弟の気持を知っています。冬休みには、むりしてお店を休んで飛行機に乗つて九州につれていってくれたり、さんふらわあ号で白浜につれていってくれたりしました。今まで貯金していたお金を一度につかつてしまふなんて、それほどわたしはちのことを思つてくれてるんだなと思ひます。だから、弟のめんどろを見たり、家の手伝いをしたりして、お父さんお母さんを助けてあげようと思ひます。自分でできることは、しっかりやろうと思ひます。