

ろくさいきゅうし

6歳臼歯は ゴールキーパー

6歳臼歯は
永久歯列を形作る
「かなめ」となる歯です



むし歯菌には負けないぞ!

歯の健康のサポーターたち



シーラント

フッ素

ブラッシング

健口ガイド

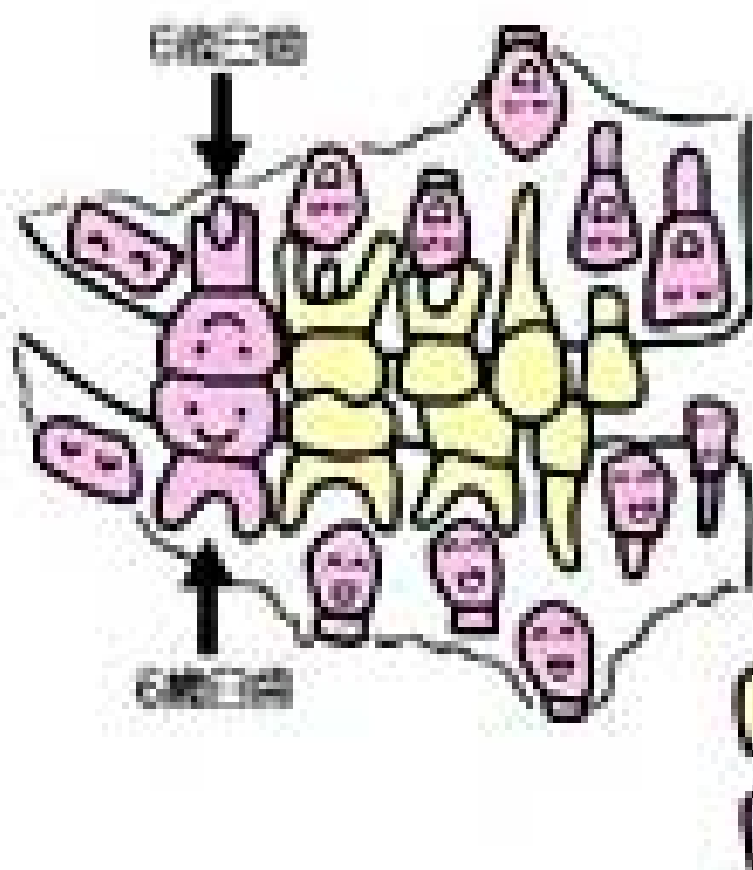
その3 6歳臼歯編

6歳臼歯ってなに？

6歳頃になると、乳歯の後ろに生えてくる第1大臼歯（おとなの歯）です。



6歳臼歯は、永久歯の中で、最も大きく、かむ力も1番強い歯です。「かみ合わせの鍵」ともいわれます。



永久歯のなかでもっとも大きく歯ならびやかみ合わせの基本となる歯です。

6歳臼歯はキケンがいっぱい

生え始めは特に注意！

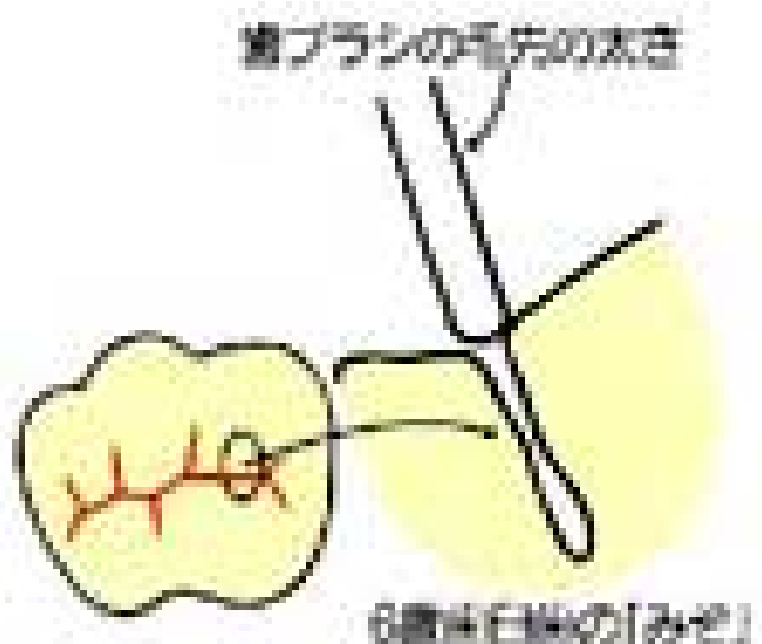
6歳臼歯は大変重要な歯ですが、最もむし歯になりやすい歯でもあります。

乳歯の後ろに生えてくるので、気がつかないことがあります。



生えてから、かみ合うまでに、1年～1年半位かかるため、汚れやすい状態が続きます。

かみ合わせの「みぞ」は、深く、形も複雑なので、歯ブラシの毛先が奥までは届きにくく、十分な清掃ができません。

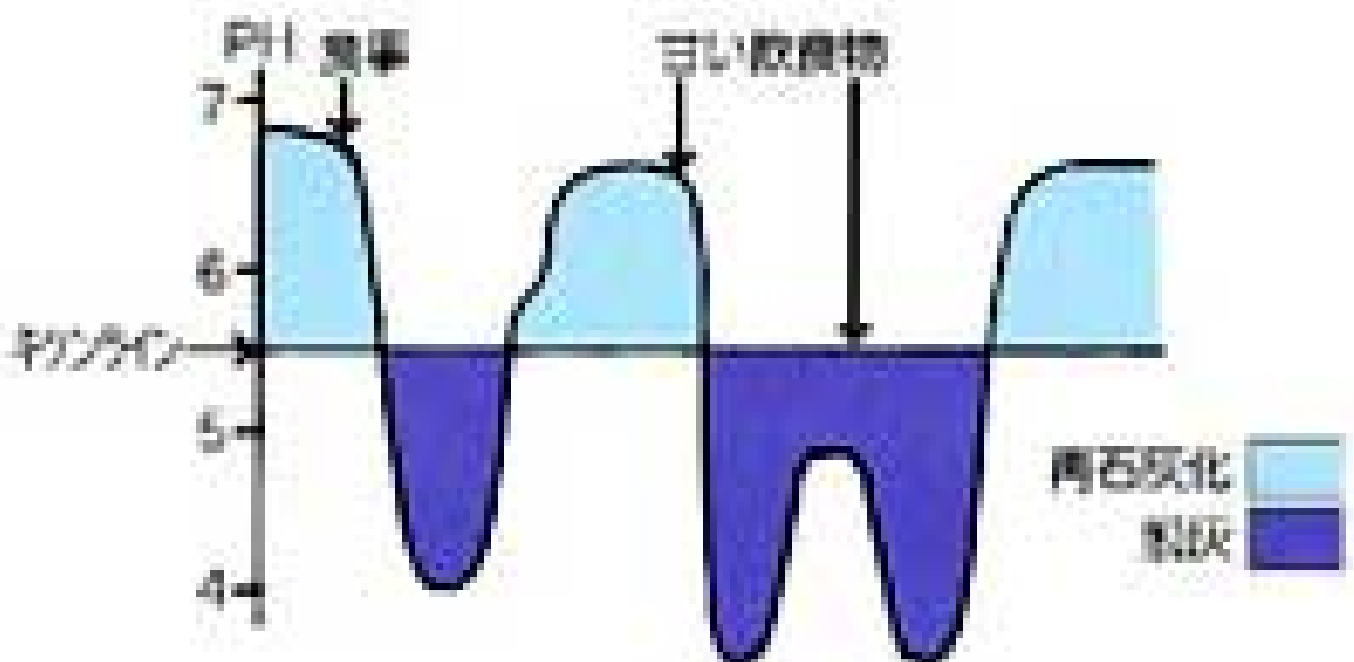


また、生えたての歯は、むし歯に対する抵抗力も弱いのです。

6歳頃は、自分の歯を自分で守る力はまだ充分とはいえません。

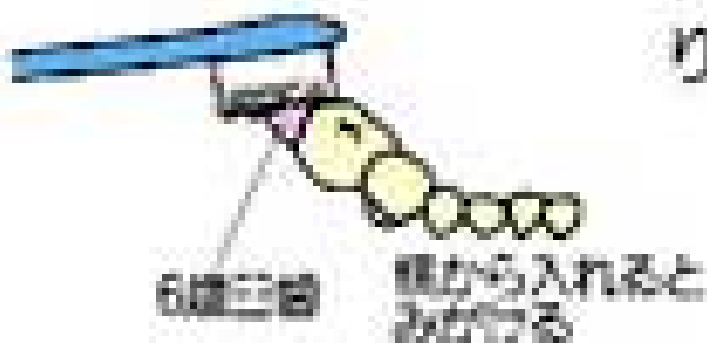
おやつルール

脱灰：食事や甘いものを摂ると、歯の表面は少しだけ溶け始めます。**再石灰化**：食後、唾液の働きやブラッシングにより、口の中の環境は改善され、歯の表面の溶けた部分は修復されます。しかし、食べる回数が多いと、脱灰の時間が長くなり、再石灰化を上回って、むし歯ができます。



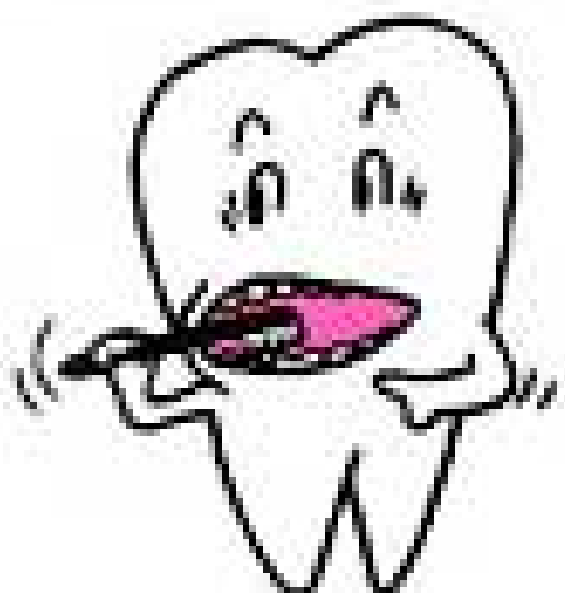
むし歯予防のためには、3度の食事を規則正しくしっかりと摂り、甘いおやつは、1日1回にしましょう。寝る前の飲食はやめましょう。

レッツ、ブラッシング



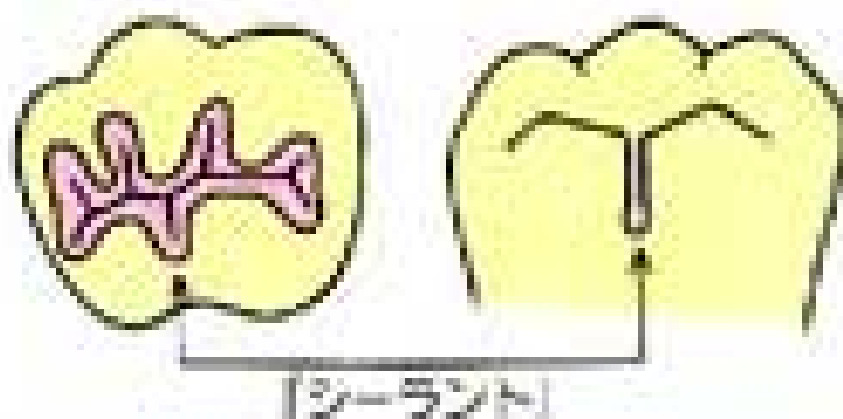
生えかけの時には、歯ブラシが届きにくいので、口の横から歯ブラシを入れて、6歳臼歯にもしっかりと毛先を当てましょう。

本人が磨いた後で、保護者の方がお子さんを磨かせて、チェックや仕上げ磨きをしてあげましょう。



かみ合わせの「みぞ」にはシーラント

シーラントは、ブラッシングの難しいかみ合わせの「みぞ」を、歯を削らずに、フッ素入りの合成樹脂で埋める方法です。6歳臼歯のむし歯予防に大変効果的です。



フッ素とシーラントで大きなむし歯予防効果

フッ素は、再石灰化を促進し、さらに歯の質を強化したり、むし歯菌の働きを抑えることで、むし歯を予防します。世界の多くの国で使用され、大きな効果を上げています。フッ素の利用方法として



などがあります。組み合わせるとさらに効果的です。

又、シーラントと併用することで、非常に大きなむし歯予防効果が報告されています。



かかりつけの歯科医と仲良くしよう

むし歯を予防するためには規則正しい生活習慣を身に付けることが大変重要です。そして…



甘いものの取り方の
コントロール

ブラッシングのトレーニング



フッ素を上手に使って
歯の質を強くする

シーラント



などを組合せましょう。

また、かかりつけの歯科医院で定期的に健診を受けましょう。



静岡県歯科医師会

〒422-8006 静岡市曲金3-3-10

TEL.054-283-2591 FAX.054-283-3580

E-mail... kensi@s8020.or.jp

URL... <http://www.s8020.or.jp>