

5歳児健康診査を受けられた方へ

こんにちは！ 6歳臼歯

★6歳臼歯ってなあに？★

- ①乳歯のさらに奥に生えてくる永久歯で、生え変わりません。
- ②第一大臼歯のことですが、6歳ごろに生えてくるので、6歳臼歯と呼ばれています。
- ③初めて生える大人の奥歯。とってもむし歯になりやすい歯です。
- ④早い子では、4歳半ごろから生え始め、6歳では約半数が生えています。



★6歳臼歯の働き★

- ①永久歯の中で最も大きく、最も噛む力の大きな歯です。
- ②乳歯から永久歯への生え変わりの主軸として重要な歯です。
- ③歯並びや咬み合せの中心となる歯です。

★6歳臼歯をむし歯から守ろう★

- ①6歳臼歯は、生えるスピードがゆっくりなので、乳歯より一段低く、なかなかきちんと磨けません。噛める高さになるまでは1年程度かかるので、予防が重要です。



ぽつっと出てきた。



半分見えた



あともう少し。

- ②6歳臼歯は噛み合せの溝が深く、生えたての歯は歯質が未熟なため2～4年間で最もむし歯になりやすい時期になります。



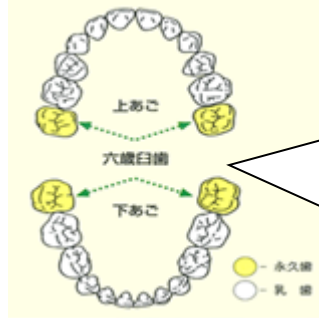
* 6歳臼歯は、噛み合わせの面の凹凸が大きくこの溝の部分に歯ブラシの毛先が届かないため、磨き残してしまうケースが多いので、この溝の部分からむし歯になりやすいのです。



* 写真のように溝の部分を実験的に埋める処置(シーラント)をすればかなりの確率でむし歯を予防することができます。



5歳も終わりに近づくと、そろそろ、6歳臼歯が生えるころです。



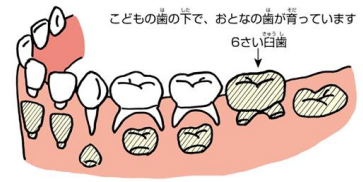
6歳臼歯がはえたかどうか、確認をしましょうー！



ここに生えます。

永久歯は一生使う大事な歯！！

— 6歳臼歯の磨き方 —



永久歯は、これから一生使っていく大切な歯です。子供が一人で磨けるようになる小学校低学年くらいまでは、仕上げ磨きが必要です。

本人磨き

「つっこみ磨き」にチャレンジ！！

生えはじめの頃の6歳臼歯は、他の歯に比べ、かみ合わせの位置が低いため、歯ブラシがなかなか当たりません。6歳臼歯を磨くときは、「つっこみ磨き」をしましょう。

- ★歯ブラシは横から突っ込む。
- ★ひじをあげて磨く。
- ★一本ずつ丁寧に磨く。
- ★慣れるまでは、鏡を見て、6歳臼歯を確認しながら磨く。

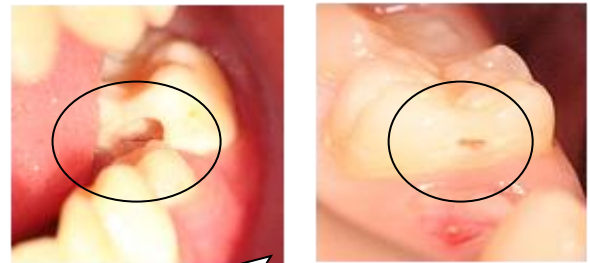


仕上げ磨き

まだまだ仕上げ磨きは必要です！！

★必ず、1日1回は大人の方が磨きの残しのチェックをしましょう。小学校の低学年くらいまでは、仕上げ磨きが必要です。

★歯ブラシが届きにくい歯と歯の間は、フロス(糸ようじ)を使いましょう。



乳歯が抜けてみたら、歯と歯の間に大きな「むし歯」が・・・フロスを使用していれば、予防できていたかも・・・



フロスは、歯と歯の間にのこぎりをひくように小さく動かしながら挿入し、歯の側面に沿って2～3回ゆっくり上下に動かしてプラークを除去します。

☆フッ化物を利用しましょう☆

☆フッ化物は歯の質を強くして、むし歯から歯を守る働きがあります。

☆フッ化物の利用には・・・

- フッ化物歯面塗布
 - フッ化物洗口
 - フッ化物配合歯磨剤
- 等

☆フッ化物歯面塗布や洗口については、かかりつけ歯科医院で相談をしましょう。



歯と口の健康づくりに関する問い合わせ先

一般社団法人鳥取県中部歯科医師会

〒682-0802

倉吉市東巖城町68

電話：0858-22-5472

鳥取県中部総合事務所福祉保健局
健康支援課

〒682-0802

倉吉市東巖城町2

電話：0858-23-3143