

# こんにちは！ 6歳臼歯

## ～ 永久歯をむし歯から守ろう～



### ★6歳臼歯ってなあに？★

- ①乳歯の奥歯のさらに奥に生えてくる永久歯で、永久歯のため、生え変わることはありません。
- ②第一大臼歯のことですが、6歳ごろに生えてくるため、6歳臼歯と呼ばれます。
- ③歯の溝が深く、複雑な形をしています。食べ物がたまりやすく、むし歯になりやすい歯です。
- ④早い子では4歳半ころから生え始め、6歳で約半数、8歳ではほとんどの子にはえています。

### ★6歳臼歯の働き★



- ①永久歯の中で一番大きく、一番かむ力が強い歯です。
- ②乳歯から永久歯への交換の主軸となる重要な歯です。
- ③歯並びやかみ合わせの中心となる大切な歯です。

### ★6歳臼歯をむし歯から守ろう★

- ①6歳臼歯は時間をかけてゆっくり生えてくるため、生えてきていることに気づきにくく、歯みがきがおろそかになりがちです。生えてくる途中でかぶさった歯肉の下に食べ物が詰まりやすいです。生えた時には、すでにむし歯というケースもあるため予防が重要です。



ぽつっと出てきた。



半分見えた



あともう少し。

- ②6歳臼歯はかみ合わせの溝が深く、生えてすぐの歯は歯質が弱いのでむし歯になりやすいです。歯の表面が硬くなるまで（生えてから2～4年）は、むし歯にならないようケアが必要です。



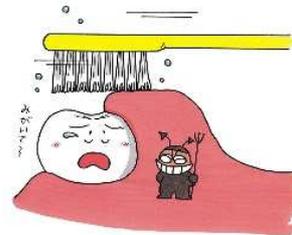
\*6歳臼歯は、かみ合わせの面の凹凸が大きくこの溝の部分に歯ブラシの毛先が届かないため、みがき残してしまうケースが多いので、この溝の部分からむし歯になりやすいのです。



\*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。



# 永久歯は一生使う大事な歯！ ～ 6歳臼歯のみがき方 ～



永久歯は、これから一生使っていく大切な歯です。子どもが一人でみがけるようになる小学校中学年くらいまでは、保護者等による仕上げみがきが必要です。

## じぶんみがき

### 「つっこみみがき」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歳臼歯をみがくときは、「つっこみみがき」をしましょう。

- ★歯ブラシを横から突っ込む。
- ★ひじをあげてみがく。
- ★一本ずつ丁寧にみがく。
- ★慣れるまでは、鏡を見て、6歳臼歯を確認しながらみがく。

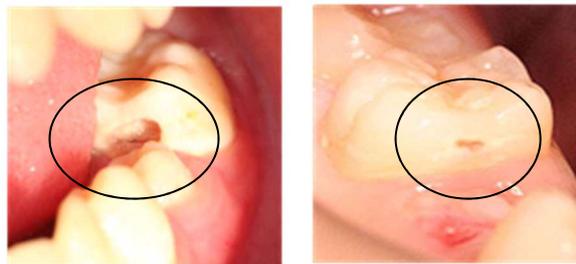


## 仕上げみがき

### まだまだ仕上げみがきは必要です！！

★必ず、1日1回は大人の方がみがきの残しのチェックをしましょう。小学校の中学年くらいまでは、仕上げみがきが必要です。

★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。



< 歯とお口の健康リーフレット >



(作成) 鳥取県中部地域歯科保健推進協議会

(監修) 一般社団法人鳥取県中部歯科医師会



リーフレットは、倉吉保健所ホームページからダウンロードできます。

とりネット (倉吉保健所 HP)