

6歳臼歯は 歯の王様

【すごく大切なんですよ】



一般社団法人

大阪府歯科医師会

6歳臼歯は 歯の王様

【すごく大切なんですよ】

6歳臼歯について……………

1

学童期の口腔について……………

6

乳歯から永久歯への生えかわり…

10

学童期の歯肉炎……………

13

ムシ歯の予防について……………

14

6歳臼歯について



1 臼歯はしっかり

噛むために大切です。

6歳臼歯は、奥歯で最初に生えてくる(6歳頃)永久歯で、この歯が生えてくる事で乳歯の時よりも噛む力がすごく強くなります。しっかり噛めるということは、身体にとって良い事ばかりです。



- 唾液がよく出て消化を助けたり、口の中をきれいにします。
- 筋肉や骨をよく動かし、身体の成長を助けます。



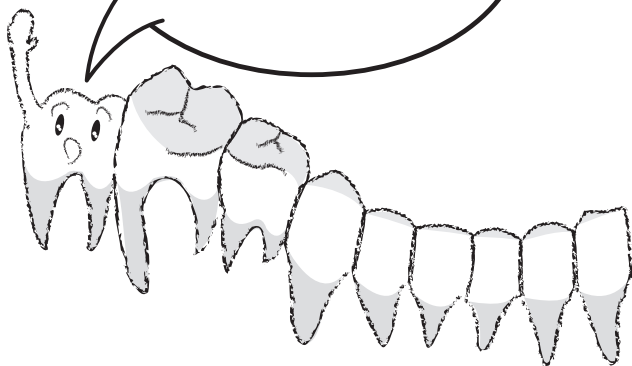


2 臼歯は歯並びを保つのに大切です。

乳歯は6歳頃から中学校卒業までの間に、ほぼ永久歯に生え替わり大人の噛み合わせになっていきます。

このとき、最初に生える6歳臼歯の位置が目安となり、その後に生えてくる永久歯の位置が決まります。ですから6歳臼歯が早いうちに無くなったり、ムシ歯になると、歯並びや噛み合わせが悪くなります。

6歳臼歯を基準に
整列～！





3 生え始めが危ない

6歳頃に一番奥に生えてくる永久歯は、まだ自分ではしっかり磨けません。大人が、歯磨きを助けてあげてください。

- 生え始めは、歯ぐきにおおわれて少しずつ顔を出してくるので、歯ぐきとの間に、汚れがたまりやすく、とれにくいのが特徴です。
- 生え始めは、まだ表面が完全に硬くっておらず、非常にムシ歯になりやすい状態です。
- 歯の噛み合わせる所にある溝も深く、汚れが付きやすくなっています。





4 乳歯の奥歯が早くなると…

6歳臼歯に生え替わる時期より早くひとつ手前の乳歯が抜けたり、6歳臼歯が完全に生える前に無くなったりすると、6歳臼歯は手前の方に生えようとします。そうすると、後で出てくる永久歯の生えるスペースが狭くなり、歯並びが悪くなります。大切な6歳臼歯を守るためには、乳歯の時から気をつけておくことが必要です。



5 大切な6歳臼歯を守るには… -生え始めを発見しましょう-

大人は、生え始めの6歳臼歯を早く発見してあげてください。

生えているのが解りにくいことがよくありますが発見したら歯磨きを手伝うようにしましょう。



歯と歯の間もムシ歯になりやすいところです。

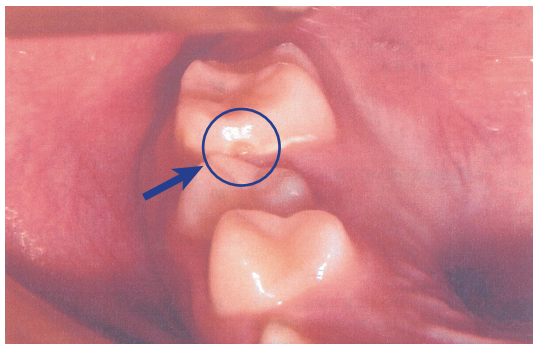
6歳臼歯とその手前の乳歯の間は、特にむし歯になりやすく、また生え始めはムシ歯がわかりにくいので、ひどくなって大切な6歳臼歯を傷めてしまうことがあります。

生え始めたら、**かかりつけ歯科医**で検診してもらってください。

手前の乳歯が抜けた時は、6歳臼歯のムシ歯を発見するチャンスです。

じっくり見てあげてください。

【6歳臼歯と手前の歯の間にできたムシ歯】



学童期の口腔について



1 正中離開（前の歯のすき歯） と上唇小帯の異常

前歯がすいているとき、まれに正中過剰埋^{せいちゅう かじょう まい}伏^{ふく し}歯（すき歯の間に存在する骨内の余分な歯）があります。埋伏歯の有無は、レントゲンで簡単に診断できます。この場合は、余分な歯を抜歯することが必要です。

正中過剰埋伏歯がなく、隣の歯や犬歯が生えてきたら、自然にすき間がふさがる場合があります。歯のすき間が閉じてくると、上唇小帯（唇の裏側のすじ）も正しい位置に改善される場合もあります。

かかりつけ歯科医に相談してください。



【小学生期（中学年）の口の中】



【高校生期の口の中】





2 打撲により動いた歯、 および打撲歯の変色

転んで歯を打ったり、人やモノとぶつかったりして歯が動いてしまったときは、ぐらぐらしている歯の安定をはかる目的で、隣のしっかりした歯に連結します。また、歯を打って数週間すると、歯が少し黒ずんでくる事があります。これは歯を打った時に、歯の神経や血管が切れて内出血の状態になっているからです。そのまま放置しておくと、根の中が腐り、さらに膿がたまり、歯茎が腫れてくることがあります。しかし、根の治療をすれば、悪化を防ぐことができます。



打撲した直後の歯

【打撲直後】



【打撲1ヶ月後】
打撲した歯が変色
してきます



3 打撲により

歯が欠けたり抜け落ちた場合

欠けた歯や抜け落ちた歯を探し出し、新しい牛乳に浸して歯医者さんにもって行ってください。欠けた歯を元の歯に接着させたり、抜け落ちた歯を元の位置に戻す事ができる場合もあります。（すべてが元通りになるわけではありません）

治療については、**かかりつけ歯科医**にご相談下さい。

【欠けた歯】



【治療後】



【抜けた歯】



【治療後】



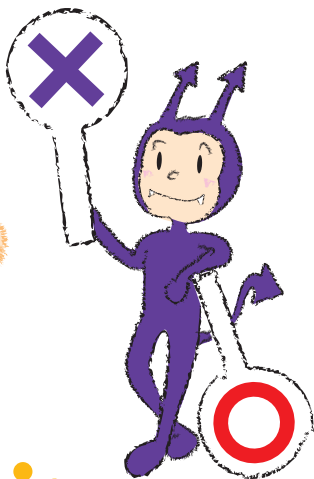
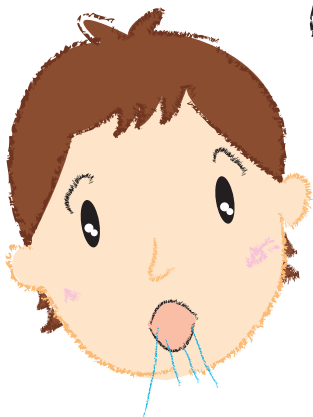


4 いつも口を開けている(口呼吸)

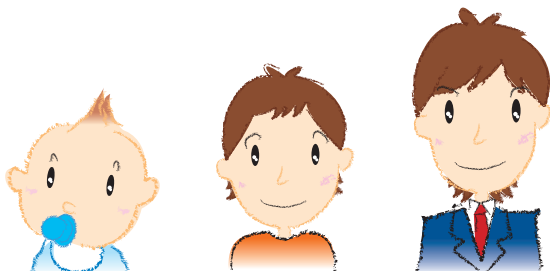
口呼吸の原因のほとんどは鼻閉塞^{び へい そく}です。鼻閉塞の原因には、咽頭扁桃肥大、口蓋扁桃肥大、副鼻腔炎やアレルギー性鼻炎などがあります。

口呼吸が長期間続くと、口腔や咽頭粘膜が乾燥するので、風邪をひきやすく睡眠も浅くなります。また、精神的にも落ち着きがなくなったり、集中力の欠如を起こすこともあります。

口の中では、唾液による自然の浄化作用や抗菌作用が低下するため、**歯肉炎**や**ムシ歯**にもなりやすくなります。このほかにも、口の周囲の筋肉や舌の機能の調和をくずし、顎の発育にも影響を与え、**歯列不正**の原因にもなります。お子さんに鼻閉塞が疑われる場合には、先ず**かかりつけ歯科医**にご相談下さい。



乳歯から永久歯 への生えかわり



子供たちが大人の手を離れ自分で行動できるようになり、目の届きにくなるこの時期、お子さんの口の中では乳歯から永久歯へとドラマティックな歯の生えかわりが行われます。また、歯やあごが著しく成長、発達する重要な時期でもあります。将来に向けて正しい歯列の完成を目指しムシ歯のないきれいな歯並びにしなければなりません。

この頃は、永久歯が最もムシ歯になりやすく、また、歯肉炎が増えてくる時期でもあります。



1 混合歯列期

6歳頃になると、乳歯の後側に新しい歯が生えてきます。最初に生えてくる永久歯が6歳臼歯です。この時期に前後して、下の前の乳歯が抜け永久歯にかわります。この後、その横の乳歯も永久歯にかわり、順次後ろへと進んでゆきます。

このように、乳歯と永久歯が混在する時期を混合歯列期といい、第二大臼歯が生えてくる12～13歳頃まで続きます。

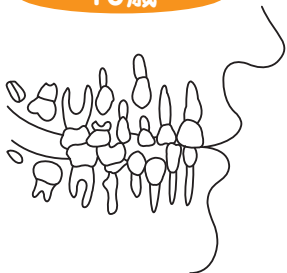
7歳



8歳



10歳



9歳

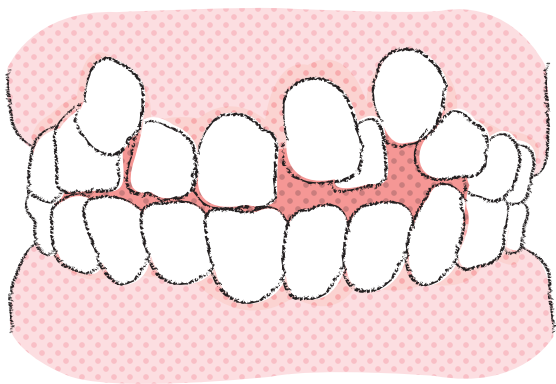




2 混合歯列期の注意点

乳歯と永久歯が混在すると、歯の高さがデコボコなったり、乳歯が抜けずにゆがんだりぐらついたりして、食べかすや歯垢が付きやすく、口の中が不潔になることも多いので気を付けましょう。まだまだ、大人からの注意や仕上げ磨きが必要です。

また、歯並びや噛み合わせの異常も現れやすく、気が付いたらできるだけ早く**かかりつけ歯科医**に相談してください。この頃は矯正治療に、最も良い時期です。



学童期の歯肉炎

学童期の歯周疾患は、歯肉炎がほとんどです。歯のみがき方、生活のリズム、食生活などの影響による歯の汚れが原因で、歯ぐきに軽い炎症がおこることがあります。

1.<歯肉炎の原因>:体の免疫力の低下

- やわらかい食べ物が中心
- ライフスタイルの変化
 - ・寝不足
 - ・不規則な食事時間

2.<歯肉炎の症状>

- 歯ぐきがブヨブヨになる
 - 歯ぐきが腫れる
 - 歯ぐきの色が赤みをおびる
 - 少しの刺激で歯ぐきから出血する
- 等の症状がでれば要注意

3.<歯肉炎の予防>:体の免疫力を高める

- 栄養バランスのとれた食事
- 規則正しい生活
- きちんとした歯磨き
- よく噛んで食事する

4.<歯肉炎の改善>

学童期の歯肉炎は、みがき残しのない歯磨きをして、歯垢を取り除くことでよくなります。

改善されない時は**かかりつけ歯科医**に、直ちに相談してください。



ムシ歯の予防について



1 歯みがきについて

★歯ブラシの選び方は？磨き方は？

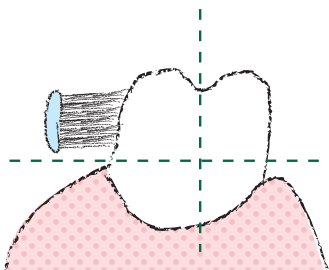
○歯ブラシは、毛の部分が小さい物のほうが奥歯までよく磨けます。柄は、まっすぐのほうがどの歯にも当てやすくなります。



※歯の表面に、直角にブラシの毛先を当てるのが基本です。

○大きな動きではなく、1～2本だけを順に磨くつもりで。

○強く当て過ぎないようにしましょう。
歯もすり減ってしまいます。

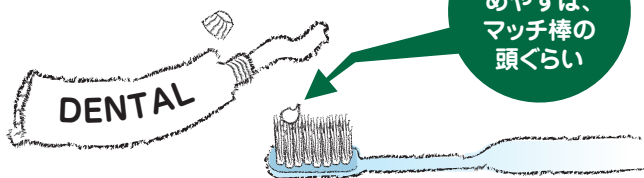


歯ブラシに水をつけただけでも歯垢をとることは可能です。

でも、水だけだと、ステインと呼ばれる茶渋や食べ物に含まれる色素が歯に残り、茶色に変色する事があります。

このステインがムシ歯になることはありませんが、歯の表面に残っているとザラザラになり、

汚れが残りやすくなります。



歯みがき剤の
めやすは、
マッチ棒の
頭くらい



2 フッ素について

歯の表面のエナメル質は、
体の中で一番硬い組織です。



しかし、このエナメル質も酸には弱く、口の中
にいる[※]ミュータンス菌が食べ物の栄養を取り
入れてつくりだす酸によって溶かされます。
これがムシ歯のはじまりです。

そこで、エナメル質そのものを強くするために、
フッ素が効果的です。

★もっとも酸に弱い生え始めの頃の歯に、フッ
素を塗るとより効果を発揮します。

★ムシ歯予防のためのフッ素は、歯を変色さ
せません。黒くなるフッ素は、初期のムシ
歯の進行を防止するためのものです。

★一回フッ素を塗っただけでは、大きな効果
は期待できません。

定期的にかかりつけ歯科医で受診するよう
にしましょう。

※ミュータンス菌

ラクトバチラス菌と同じく、ムシ歯の原因菌のひとつ。





3 キシリトールとは？

キシリトールは、白樺や樺の樹木から抽出される天然の甘味料です。

果物、野菜などにも含まれています。

(例:いちご、レタス、ほうれん草など)

- 歯垢(プラーク)をつくる材料になりません。
- 歯を溶かす酸をつくる材料になりません。
- 唾液の分泌もふやします。

(唾液には、抗菌作用があります。)



4 6歳臼歯が ムシ歯になりやすい理由

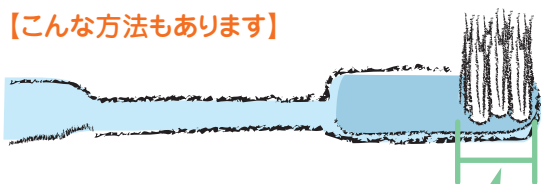
- 一番奥の乳歯の後ろに生えてくるので、乳歯とまちがえたり、生えたことを知らずにいる場合が多い。
- 一番奥の乳歯の後ろに生えてくるので、歯ブラシが届きにくい。
- 頭を出してから、完全に生えるまでに、何ヵ月もかかるため、歯が汚れやすい期間が長い。
- 歯の溝が深く、汚れがたまりやすい。
などがあげられます。



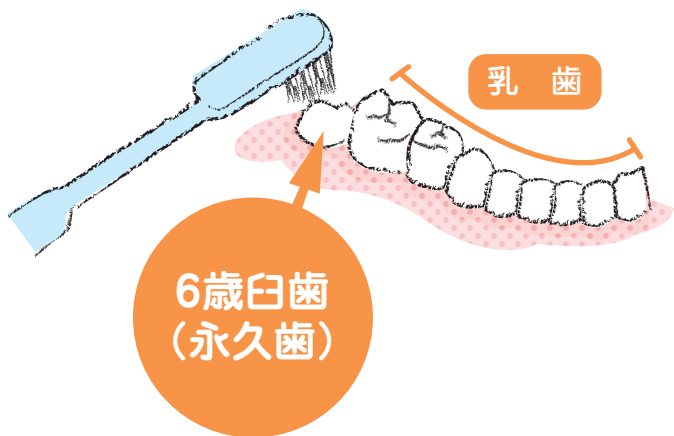
5 6歳臼歯の上手なみがき方

- 6歳臼歯の歯みがきには、特に時間をかけましょう。
- 乳歯より背の低い6歳臼歯は、ふつうの奥歯のみがき方では、毛先が届きません。
- 歯ブラシの口を真横から入れ、毛先を噛み合わせの部分に押し付けるようにしてみがきます。

【こんな方法もあります】



うしろの毛束を
はさんで抜いてしまい、
3列位をのこす。





6 おやつ指導

～おやつを上手に選んで楽しく食べよう!～

「歯はしっかりみがいているのにムシ歯がたくさん」これは、糖分のとりすぎと深い関係があります。歯の健康を考えると、糖分の摂取は、1日約40gが適量ですが、食事に約20g含まれています。残りの20gがおやつとして摂取してよい量です。これは、ペットシュガー3本分ぐらいですので、これをもとにおやつの量を考えてみましょう。

清涼飲料
(250ml)

シュガー／3本分



スポーツ飲料
(250ml)

シュガー／2本分



ケーキ

シュガー／3本分



アイスクリーム
(カップ150ml)

シュガー／3本分



チョコレート

シュガー／3本分



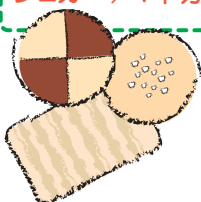
プリン

シュガー／2本分



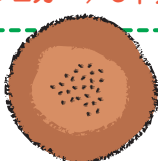
クッキー3枚

シュガー／1本分



あんパン

シュガー／3本分

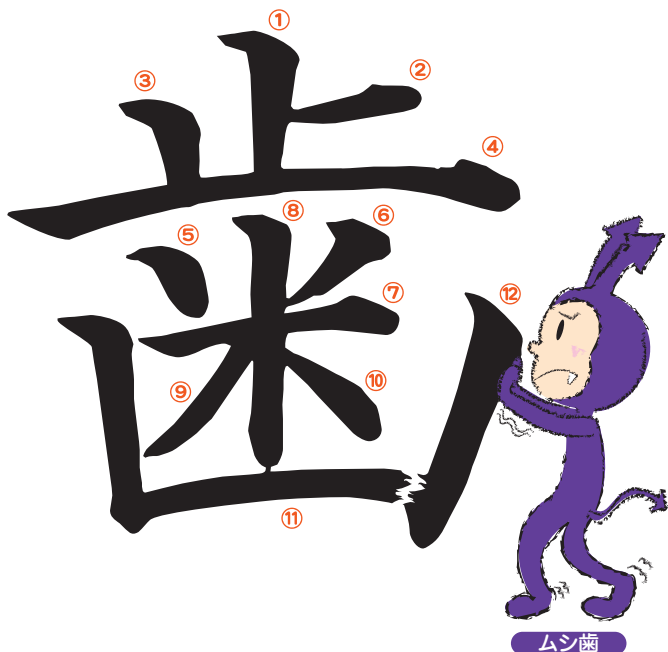




「歯」を習うころ、 子どもの歯が危ない！

○「歯」は、小学3年生で習う漢字。

下の1～12までの数字は、書き順を表しています。正しく書けるかな？



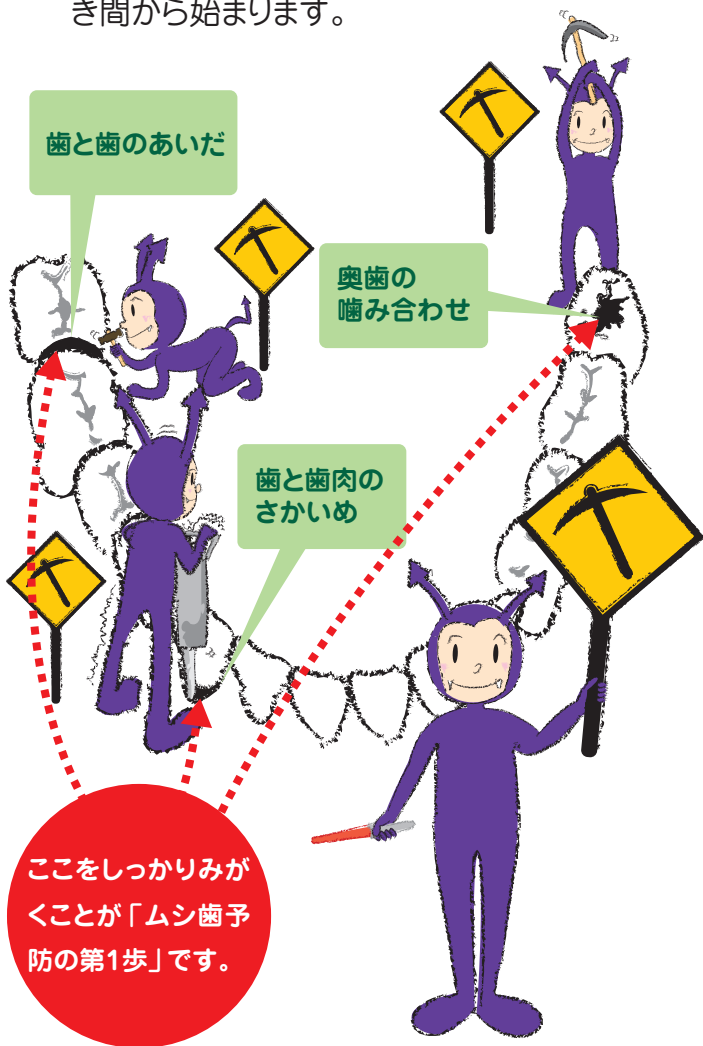
○小学3年生で、すでにムシ歯のある子どもは、90%をこえています。ムシ歯になりやすい歯の生えかわり時期こそ、しっかり歯みがきでムシ歯予防をしましょう。



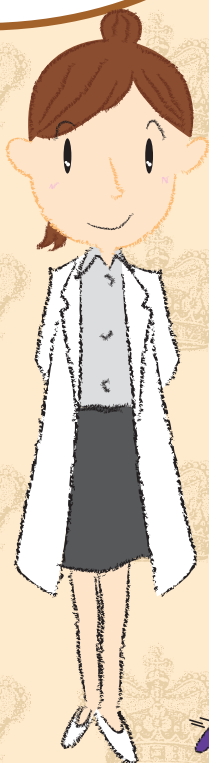
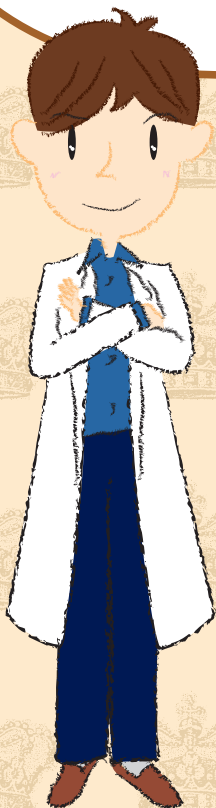
ムシ歯菌の工事現場

○奥歯の噛み合わせ、歯と歯肉のさかいめ、
歯と歯のあいだです。

○ムシ歯は、歯ブラシの届きにくい小さなす
き間から始まります。



かかりつけ歯科医で
定期的に「歯科健診」を
受けましょう



「かかりつけ歯科医」とは

歯の治療が必要となったときはもちろん、健康
なときも気軽に相談に応じてくれる地域の歯科
医師のことです。

大阪府歯科医師会からの お知らせ

大阪府歯科医師会では、府民の皆さんの歯科保健啓発・向上のため、種々の事業を行っています。

府民歯科相談・口腔保健相談〈要来館〉

お口に関する健康相談を専門の歯科医師が受けています。

毎週火曜・木曜日 午後2時～5時（受付は4時30分まで）

毎週土曜日 午後1時～3時（受付は2時まで）

【上記問合せ先】06-6772-8881〈学術課〉

休日緊急歯科診療

日曜、祝日及び年末年始の応急診療をしています。

午前10時～午後5時（受付は4時まで）

【上記問合せ先】06-6772-8886〈福祉・地域保健課〉

障がい者歯科診療〈予約制〉

障がいをお持ちの方の歯科診療をしています。

毎週火曜・木曜・土曜日 午後2時～4時

【上記問合せ先】06-6772-8887〈福祉・地域保健課〉



夜間緊急歯科診療

毎日午後9時～翌午前3時

年中無休

【上記問合せ先】TEL06-6774-2600（夜間専用）



一般社団法人

大阪府歯科医師会

〒543-0033 大阪市天王寺区堂ヶ芝1-3-27

TEL (06) 6772-8882 <http://www.oda.or.jp/>