

\\ /
マメ知識のハ
歯とお口のハ

DENTAL



NEWS  Vol.005
デンタルニュース

子どもの歯②

- 最初の永久歯～6歳臼歯
- 6歳臼歯が虫歯になりやすい理由
- 6歳臼歯を守るため
- フッ素とシーラント



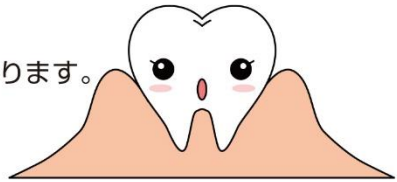
大切な 臼歯

最初の永久歯～6歳臼歯

臼歯(きゅうし)は、犬歯の後ろに並んでいる歯のことをいい、そしゃく力が1番高い歯です。臼歯のうち、後方の大きいものを大臼歯といい、上下のアゴに左右3本ずつ生えています。その中の第一大臼歯と呼ばれるのが「6歳臼歯」です。

🦷 6歳臼歯の特徴

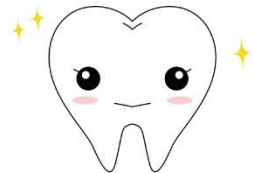
- がっしりと立派で他の歯よりも大きいです。
- 永久歯の中で最も早く生え溝も1番深くなっています。
- その名の通り6歳頃に生えてきます。
- 完全に生えるまで1年から1年半もかかります。
- 生えたての頃はとても虫歯になりやすい歯でもあります。



🦷 6歳臼歯の重要性

6歳臼歯は、食べ物を噛む・砕く・すりつぶすといった働きをしますが、永久歯の歯列のサイズと、上下の歯の噛み合わせを決定する重要な役割も担っています。

- 噛み砕く力は、上下の6歳臼歯だけで、噛む力全体の3分の1を受け持つと言われ、その力は約60kgほどあります。
- 6歳臼歯が正しい場所に生えてこないと、次に生えてくる歯並びや顔の形、噛み合わせに悪い影響を及ぼします。
- 虫歯などで6歳臼歯を早い時期になくしてしまうと、大人の歯並びの基礎をなくすようなものなので、歯列が悪くなるともいわれています。



🦷 6歳臼歯が虫歯になりやすい理由

- ①乳歯の1番奥に生えてくるために気づきにくい。
- ②6歳臼歯は溝が深く、歯垢もつきやすい。
- ③乳歯の1番奥にあり歯ブラシが届きづらく、みがき残しが多くなりがち。
- ④6歳臼歯が生えてくる頃はお菓子が大好きなことが多く、また、歯みがきが上手にできず、食べカスを残しやすい年齢である。
- ⑤生えきっていない6歳臼歯は、歯の質が未完成で虫歯菌に対する抵抗力が弱い。*エナメル質が柔らかく、酸にとっても弱い。
- ⑥上下がしっかりと噛み合っておらず、噛み合わせによる自然の清掃ができずに、汚れがたまったままになりがちである。



上記のような理由により、6歳臼歯は、歯の中でも1番短命で、寿命は40年とも言われています。

口移しによる感染



以前は、乳歯の虫歯を作るミュータンス菌は、ほとんどの口腔内にある「常在菌」だと考えられていました。ところが最近になって、この菌は、お母さんや周辺の大人達から唾液を介して子どもの口に移るとということが判明しています。

感染原因

- 赤ちゃんへの口づけ
- 箸・スプーン・コップなどの共有
- 食べ物を口移しで与える

従来は、この感染が最も大きいのは奥歯が生えそろう1歳半頃からの1年間程度とされてきましたが、最近では6歳臼歯が生えるころが第2の感染時期といわれています。徹底した歯みがきと虫歯治療などで、お母さんの口の中のミュータンス菌をできる限り減らし、感染を招くような食事の与え方などをしないように注意しましょう。

臼歯を 守る

6歳臼歯を守るため

🦷 子どものおやつに注意

子どもの歯（乳歯）は永久歯に比べると、大きさと厚さが半分程度です。石灰化が弱いので、歯の表面にある硬いエナメル質も弱いのです。子どもの好きな食べ物には、虫歯の原因になるものが多



くあります。「お口の中にとどまる」「虫歯菌が取り込みやすい糖分をもつ」などの特徴を持つ食べ物、つまり「アメ」「ガム」「キャラメル」「チョコレート」などのお菓子です。これらはなるべく控えるようにし、お口の中に糖分がとどまらないよう、おやつの時間をきちんと決めるようにしましょう。



- ・歯にくっつくものは避けましょう。
- ・おやつは1回で食べる量や時間を決めましょう。
- ・いつまでも甘さの残るものに注意しましょう。
- ・おやつと一緒に牛乳を飲むのも良いです。
- ・食べた後は、しっかりと歯みがきをしましょう。

🦷 「仕上げみがき」を毎日の習慣に

6歳臼歯が生えてくる頃はちょうど小学校入学と重なるため、仕上げみがきを卒業させてしまうおうちも多いようですが、乳歯から永久歯に生え変わるこの時期は特に歯みがきが大切です。

「仕上げみがき」の理想的な卒業時期は、永久歯が生え揃う12歳頃とも言われています。

歯ブラシ

歯ブラシは、奥歯までみがけるヘッドの小さいものが便利です。



みがき方

- 鉛筆を持つように軽く握り、細かい動きで行います。
- 乳歯に適したブラッシング方法は横みがきです。ブラシを歯面に平行にし、小刻みに動かします。

* 歯と歯ぐきの境目や奥の方の歯は念入りにみがきましょう。



6歳臼歯は上下のアゴの噛み合わせを決定する大切な歯です。

ひとりでみがいているお子さんでも最後は必ず仕上げみがきを行い、虫歯から守ってあげましょう。

頭をひざに乗せて寝かせた姿勢にすると、口の中がよく見え、安定もする上に両手が使えます。

虫歯の 予防

フッ素とシーラント

虫歯を予防するために食習慣や生活習慣に注意し、歯みがきを励行することはもちろん大切ですが、それ以外にも行える予防方法として「フッ素塗布」と「シーラント」があります。フッ素塗布やシーラントを行ったからといって、必ずしも虫歯が出来なくなるというものではないので、あくまで虫歯予防の手段のひとつとして用いましょう。

フッ素塗布について

- ① フッ素は虫歯に強い歯をつくる性質を持っています。
- ② フッ素を定期的に歯に塗ることで歯質を強化します。
- ③ 歯に直接フッ素を塗るので、市販のフッ素入り歯みがき剤よりも効率的に取り込むことができます。
- ④ 歯が生えて間もないとき歯科医院でフッ素を塗ってもらうと効果的です。
- ⑤ フッ素塗布後も4ヶ月に1度は定期的に見てもらいと良いでしょう。



🦷 シーラントについて

シーラントとは臼歯のかみ合わせの面で、溝が深い所に予防的に埋める樹脂等の材料です。奥歯の噛む面には溝があり、虫歯が出来やすいところなので、シーラントでガードし、物理的に歯を守ります。

生えて間もない奥歯の永久歯（6歳臼歯）は特に虫歯になりやすいので、この方法で処置してもらうと効果があります。

シーラントは歯を削ることがないので痛みはありません。

樹脂がはがれることもありますので、定期的に診てもらふ必要があります。

ボクの頭の溝のところが虫歯になりやすいので、樹脂で溝を埋めて、虫歯から守ってもらうんだ



虫歯がひどい時には乳歯を抜くことも

虫歯がひどいとき、永久歯や健康に影響が出るときは乳歯を抜くこともあります。

パッと見て歯に大きな穴が開いているとわかるときは、虫歯はかなり進行しており、神経や血管が通っている歯髄までも侵されていることもあります。

更に進行が進むと、細菌が歯の根を伝いアゴの骨も溶かしていきます。

このような状態になった場合、次に生えてくる永久歯や身体全体にも影響し、歯は救うことが難しくなり抜かなければなりません。

よく乳歯の脇から永久歯が生えてきたということがありますが、そのままにしておくと、後になって歯並びがガタガタになってしまいます。乳歯の根は、後に生えてくる永久歯の萌出に合わせ自然に吸収され短くなって抜け落ちますが、抜けられないこともありそのような際には、永久歯の邪魔をしないように乳歯を抜く場合があります。



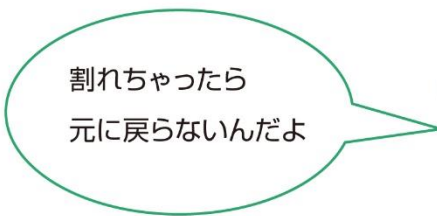


早目に 相談

ケガで歯を抜く場合

子どもが遊んでいる最中に激しく歯をぶつけてしまい、歯が動いたり、欠けてしまうことがあります。そのまま放っておくと後になってから神経が死んでしまい、歯が黒く変色してしまうことがあります。

また、歯が縦に割れてしまった場合などは、歯を抜かなければならないことがあります。



割れちゃったら
元に戻らないんだよ



お子さんの歯で気になることがありましたら、
早目に歯科医に相談し、診てもらうのが良いでしょう。

DENTAL  NEWS

Vol.005

子どもの歯②