きらきら はにかむコラム vol.16

6歳臼歯を守ろう！

「6歳臼歯」は前から数えて6番目の奥歯で、6歳ごろに生えてくることが多いためこの名前で呼ばれています。子供の歯が抜けた後に生えるのではなく、子どもの歯の奥歯の後ろから、歯肉を破って生えてきます。正式には「第一大臼歯」という名前で、永久歯の中で一番大きく、かむ力が一番強い大切な歯です。しかし、永久歯の中で最もむし歯になりやすい歯でもあります。

6歳臼歯はむし歯になりやすい

「6歳臼歯」は、次の理由によりむし歯になりやすいのでみがき残しをしないよう気をつけましょう。

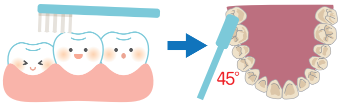
- ●乳歯の後ろに生えてくるので生えてきてる事に気づきにくい
- ●奥に生えるのでみがきにくい。特に生えかけの時はみがきにくい。
- ●歯の溝が複雑で深いので汚れが残りやすい。
- ●噛むことで汚れが落ちることあるが、6歳臼歯は上下で噛みあうようになるまでに時間がかかるので、汚れが残りやすい。
- ●生えたばかり、生えかけの歯は成熟してなく弱いので、むし歯になりやすい。

6歳臼歯のブラッシング

6歳臼歯が生えてくる途中は後ろを歯ぐきが覆っていたり、子どもの歯より低い位置にあるので、ハブラシがあたりにくく、かみ合わせの溝や歯と歯ぐきの隙間に、歯垢がかなり残りやすいです。みがき残しをなくすためには「ハブラシのあて方の工夫」をすることが重要です。ハブラシを6歳臼歯のある奥まで入れ、斜めにあてると毛先がうまくあたります。このみがき方は、子ども自身ができるよう練習し、さらに保護者が仕上げみがきをする時にも取り入れていきましょう。

この時期になるとお子さんが自分で歯みがきが上手にできるようになりますが、磨きにくく、むし歯になりやすい6歳臼歯も生えてきますので、生え変わりのチェックも兼ねて、仕上げ磨きは続けましょう。

《生えている途中の6歳臼歯のみがき方》



背の低い歯には
ハブラシが当たりにくい

ハブラシを斜め（45°）に
あててみがく

生えたばかりの永久歯は「フッ素」が効果的！

生えたばかりの永久歯はエナメル質の石灰化が不十分で歯面が粗く、酸に対する抵抗性が弱いため、生えてから2～3年の間はむし歯になりやすい時期が続きます。歯は生えてから、唾液中のカルシウムやリンを取り込んでだんだん強くなっていきます。さらにフッ素はエナメル質の石灰化を促進し、むし歯の原因菌（ミュータンス菌など）が出す酸に溶けにくい、強い歯にする働きがあります。生えたばかりの歯はフッ素の取り込み量が大きいため、「フッ素配合ハミガキ」を使用し、歯科医院などで「フッ素塗布」も行うとよいでしょう。

実際にタフトブラシを使用しているところ

①背の低い歯を磨いているところ

②奥歯のかみ合わせ面を磨いているところ

写真1

写真2

6歳臼歯の「歯ぐきが覆っている部分」（写真1）や「かみ合わせの溝」には、タフトブラシ（写真2）を使うと毛先をうまくあてることができます。仕上げみがきの際は、まず全体的に「仕上げみがきのハブラシ」でみがき、みがき残しやすいところを「タフトブラシ」でみがくのもよいでしょう。

シーラントで奥歯の かみ合わせの溝をふさいだ歯

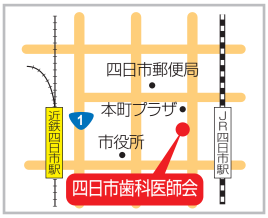
「シーラント」も効果的！

「6歳臼歯」などにある複雑で深いかみ合わせの溝を、合成樹脂でふさぐ予防処置を「シーラント」といい、歯科医院で受けることができます。これは、かみ合わせの溝のむし歯の予防に効果的です。

一般社団法人
四日市歯科医師会
〒510-0093 四日市市本町9番12号
☎059-354-8512
四日市歯科医師会 検索

今回お話してくれた先生

歯科衛生士 松岡陽子



RECRUIT GUIDE
もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。
歯科医師 歯科衛生士 歯科技工士 歯科助手 歯科受付 など
・何年も歯科業界から遠ざかっていてまた復帰できるか不安・・・
・長い期間離れていたので今さら勉強できるか不安・・・
・働く前にどんな医院か見てみたい・・・ ご相談はお気軽にご連絡ください