

# かむかむだより

柏歯科医師会広報委員会

No. 1

桜の花も散り新緑の季節がやってきました。新しいランドセルに少し緊張したピカピカの一年生が元気よく登校する様子は1年の中でも一番いる鮮やかな季節かもしれません。

この小学校入学の頃、一番最初に生えてくる永久歯が第一大臼歯、いわゆる「六歳臼歯」です。この歯は、大変重要な役割を持っています。第一に、六歳臼歯は歯の中で一番大きく、また、噛む力も一番強いため、この歯が食べ物のほとんどを細かくすりつぶします。

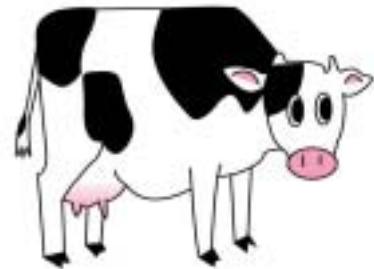
また六歳臼歯は歯並びと噛みあわせにも大切な役割を果たしています。乳歯のムシ歯が多かったために、六歳臼歯の生える位置がずれたりすると、ほかの永久歯も正しい位置に生えなくなってしまいます。

六歳臼歯は最も重要な歯の一つですが、これが非常にムシ歯になりやすい歯でもあるのです。

まず、生えてくる時期が[六歳]という、おやつなどの習慣から大変ムシ歯になりやすい時期であるということ。次に、生えて来たばかりの六歳臼歯は、まだ完全に硬くなっておらず、噛む面の溝も深いため、汚れが付きやすいのです。

特に、乳歯の後ろに生えてくる六歳臼歯は、歯ブラシが届きにくく、きれいに磨くことがとても難しいのです。

このように、六歳乳歯は大変重要な歯にもかかわらず、大変ムシ歯になりやすい歯でもあります。お子さんの六歳臼歯をもう一度、チェックしてみてください。



日本人に足りないと言われているカルシウムについて考えてみましょう

## カルシウムのはたらき

体内のカルシウムの99%は骨と歯に、残りの1%は血液をはじめとする体液や軟組織の中で、生命を維持するための様々なはたらきをしています。

- ・骨や歯を作る
- ・筋肉の収縮を円滑にする
- ・ホルモンの分泌を促す

また、十分なカルシウム摂取は高血圧や妊娠中毒症の予防に効果がありますので、妊娠中は特に必要となります。

## カルシウム不足の意外な落とし穴

缶ジュースやチョコレート、アイスクリーム、インスタント食品(カップ麺、ハム、ソーセージなど)の摂取はカルシウムの吸収を妨げますので、食べすぎ・飲みすぎに注意しましょう。

## かしこいカルシウムの取り方

- ・きのこのビタミンDはカルシウムの効果を倍増させる
- ・酢やレモンはカルシウム消化吸収の活性剤
- ・牛乳やチーズはカルシウムをスムーズに吸収させる助っ人役
- ・アクの強い食べ物はカルシウムを排泄してしまうのでアク抜きは十分に