



6歳臼歯をしっかりと守りましょう

No.41

6歳臼歯って？

- ・ 正式名は**第一大臼歯**といい、臼歯の中で1番最初に生えてくる永久歯です。
- ・ 6歳頃に生えてくるので、6歳臼歯と言われてます。永久歯の中で1番溝も深く、形も立派で、**1番大きい歯**です。
- ・ **かみあわせの中心**となり、**歯並びの基礎**となります。
- ・ かみ砕く力も最大で、上下の6歳臼歯だけでかむ力全体の3分の1を受け持つと言われ、その力はおよそ60キロです。
- ・ 6歳臼歯はとても重要な歯ですが、**むし歯にかかりやすい歯**です。



どうしてむし歯になりやすい？

- 1. 乳歯の奥に生えてくるので、生え始めたことに気がつきにくい**
6歳臼歯は、前歯のように、乳歯が抜けた後に生えてくる歯ではなく、新しく生えてくる歯であり、しかも口の中の1番奥に生えてくるため、生え始めたことに気がつきにくいです。
- 2. 生え終わるまでの期間が長い**
6歳臼歯の生えるスピードはかなり遅く、生え始めてから完全に生え終わるまでには、約1年から1年半位かかります。生えている途中はまだ高さが低く、食べ物をかんでも上下の歯がかみ合わないため、食後に汚れが残ったままになりがちです。
- 3. 歯の溝が複雑で深い**
歯の溝に歯垢や食べかすがつきやすいため、むし歯にかかりやすくなります。

4. 歯みがきをするのが困難である

乳歯の奥歯(第二乳臼歯)よりさらに後ろに生えてくるため、歯ブラシが届きにくいです。特に完全に生え終わるまでは、その第二乳臼歯より高さが低いため、歯ブラシを当てるのが難しいのです。

5. 生えたばかりの時期は、歯の質が弱い

生えて間もない時期の歯はまだ未成熟で表面が柔らかいのです。

むし歯から守りましょう

1. 歯磨きをする

口を閉じ気味にして、ほっぺたの横から歯ブラシを入れ、横に歯ブラシを動かし磨きましょう。

2. 食べ物に気をつける

6歳臼歯は、溝が深く食べかすがたまりやすいです。特に柔らかいもの(スナック菓子)や歯にくっつきやすいもの(キャラメル・チョコレート)は、注意しましょう。

3. デンタルフロスをする

デンタルフロスを習慣づけましょう。特に乳歯と永久歯の間に気をつけましょう。

4. シーラントをする

歯の溝にプラスチックの様な樹脂を流し込む方法です。歯垢が歯の溝にたまるのを防ぎ、むし歯にかかりにくい状態になります。

5. 定期検診を受けましょう

かかりつけの歯科医院に定期的に受診するようにしましょう。



社団法人

柏歯科医師会

Http://www.kamukamu.or.jp

Email:kda@cc.rim.or.jp

