



6歳臼歯を守りましょう



5～6歳になると下の前歯が抜けかわり新しい永久歯が生えてくるのに前後して、口の中の一番奥に大きな永久歯が生えてきます。

今がとっても大切な6歳臼歯



かみ合わせの基準となり、後から生えてくる永久歯が正しく生える目印となります。



永久歯の中で最も大きく、かむ力も強い歯です。この歯を失うと、かむ力は半分以下になってしまいます。

生えはじめの状態



乳歯の奥に生えるため生え始めたことに気づきにくい

完全に生えるまでに約1年かかる

背が低い
歯ぐきに覆われている
上下の歯がかみ合わない
(自浄作用↓)

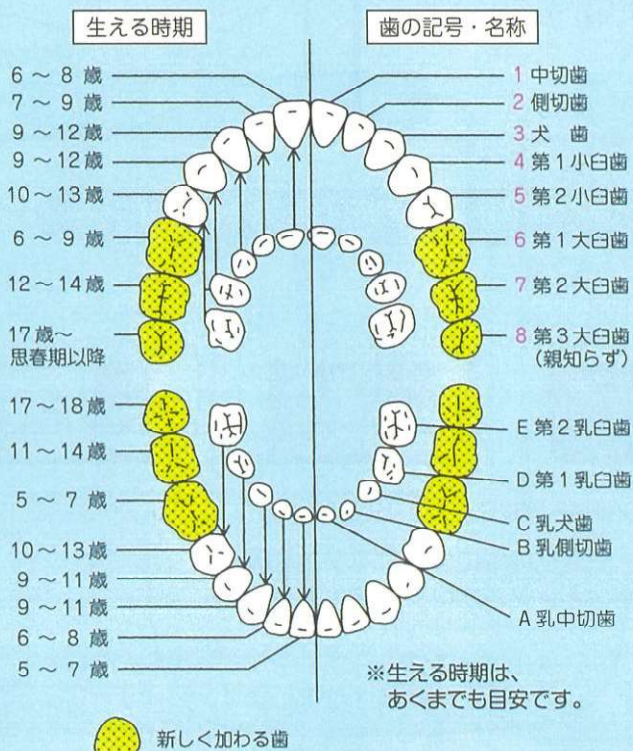
みがきにくい
汚れがたまりやすい

全部生えた状態



* かみ合わせの溝が深く複雑

乳歯から永久歯への交換

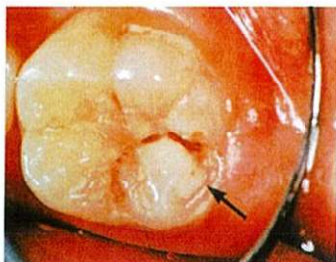


6歳(±9ヶ月)の歯並びと顎の中の様子(イメージ図)



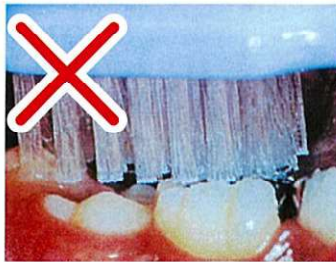
一度完成した乳歯の根が吸収され抜けた後に永久歯が生えてきます。

むし歯になった6歳臼歯

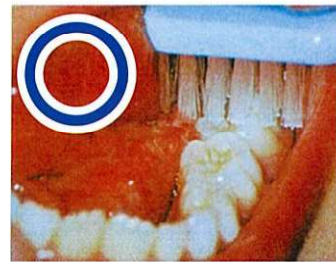


生えてすぐの永久歯は、幼弱永久歯と呼ばれ、歯の質が弱くむし歯になりやすいです。

6歳臼歯のみがき方



顔の正面から縦に歯ブラシを入れても毛先が届きません。



斜め横から歯ブラシを入れるとうまく当たります。

6歳臼歯をむし歯にしないために

①

砂糖が入った飲み物・食べ物をひかえ、食べたらかみがく習慣をつけましょう。

②

6歳臼歯が4本とも生えそろうまでは

本人まかせの歯みがきでは
→ 不十分

寝る前に保護者が「仕上げみがき」をしてあげましょう

③

フッ化物の利用やシーラント(予防処置)をしましょう。

フッ化物の利用方法

フッ化物洗口

フッ化物のうがい薬でうがい。
※薬局や歯科医院でご相談ください。

むし歯予防効果
30～80%



うがいが上手にできる4歳頃から可能。保育所・幼稚園・学校など集団で実施すると効果的。

フッ化物塗布

歯科医院で定期的にフッ化物塗布を受ける。

むし歯予防効果
30～40%



塗布薬を歯に塗る方法。リスクに応じて1歳頃から年2～4回の塗布を行う。

フッ化物配合歯みがき剤

フッ化物配合歯みがき剤で歯みがきをする。

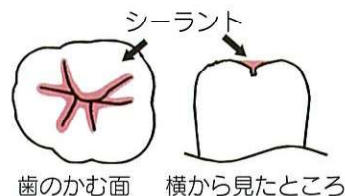
むし歯予防効果
20～30%



1日2回以上使うと効果的。うがいは10mlの水で1回のみ。

シーラント(予防処置)

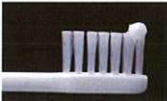
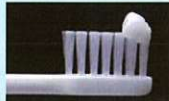
臼歯のかみ合わせの溝をプラスチック樹脂で埋めてしまう予防処置です。



歯のかむ面

横から見たところ

フッ化物配合歯みがき剤の利用方法

年齢	歯が生えてから2歳	3歳～5歳	6歳～成人・高齢者
使用量	米粒程度 (1～2mm程度) 	グリーンピース程度 (5mm程度) 	歯ブラシ全体 (1.5cm～2cm程度) 
フッ化物濃度	1,000ppmF (900～1,000ppmF)		1,500ppmF (1,400～1,500ppmF)
使用方法	寝る前を含めて1日2回歯みがきを行う		

生えたての頃に
フッ化物を利用すると
むし歯になりにくい
強い歯になります。

「かかりつけ歯科医」をもち、定期的に検診やフッ化物塗布を受けましょう。