



# はは歯クラブだより

NO. 9



長崎市鳴見台小学校

学校歯科医 行成 哲弘



こんにちは！

今回は、6歳前後に生えてくる「6歳臼歯」についてです。

この歯は永久歯列の中でも一番大きく形も立派で、かみ合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、その力はおおよそ60kgです！ですから、6歳臼歯は「歯の王様」と言われています。

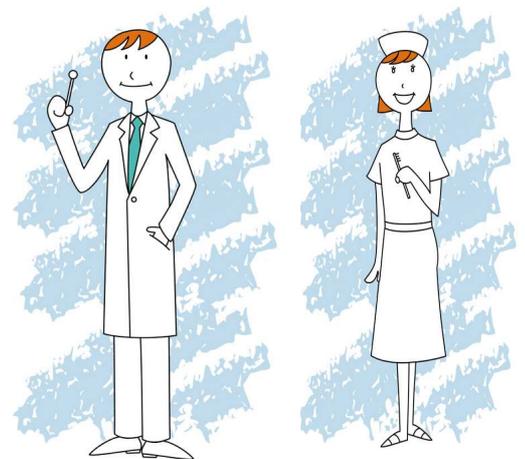


## <6歳臼歯の弱点>

- \* 乳歯の奥に生えてくるので気がつきにくい（特に上の6歳臼歯）
- \* 後ろの方に生えてくるのでブラッシングがむずかしい
- \* かぶさった歯肉の下に物がつまりやすい
- \* 溝が深く物がたまりやすい
- \* 上下がかみ合うまでこすれないので、いったん付いた汚れはそのままになりやすい
- \* 生えてすぐの歯は酸によって溶けやすい

## <6歳臼歯をむし歯から守るには？>

- \* 歯磨きをしましょう！生えかけの歯は横から突っ込み磨きをして下さい
- \* 食べ物・・・特におやつに注意！
- \* シーラントで溝からのむし歯を防ぎましょう
- \* デンタルフロスをしましょう
- \* フッ素で歯質を強化しましょう
- \* 定期的に歯科医院で健診を受けましょう



6歳臼歯は永久歯の中で最も噛むのに有効な歯ですから大切にしましょう！詳しくはホームページをご覧ください。「ゆきなり」で検索すると簡単です。