

# 歯みがきしよらずにできるかな 6歳臼歯をむし歯からまもる

## ① 6歳臼歯のむし歯予防と管理

..... 6歳臼歯とは .....

第一大臼歯のことで、6歳頃に生えてくる永久歯のことで。

### 6歳臼歯は...

- その1 大きくて噛む力が強い!
- その2 噛み合わせを決めるリーダー!



## 6歳臼歯を大切に!

6歳臼歯には、むし歯になりやすい理由があります。

- ① 一番奥の乳歯のさらに後ろに生えるので、気がつきにくい(特に上の歯)。
- ② 全部出るまでの期間が長い。
- ③ 溝が深く、汚れがたまりやすい。
- ④ 完全に生えるまでは高さが低いため、歯みがきが不十分になる。
- ⑤ 生えてすぐの歯は弱い。

## 6歳臼歯のみがきかた

- ① 胸や肘を張って、歯ブラシの柄でほっぺたを引っ張り、横から歯ブラシを入れます。
- ② 毛先を噛み合わせにピタッと当てます。
- ③ 横にコチョコチョと、小刻みに動かしてみがきましょう。「えっへん!」と王様がいばっているようなので「王様みがき」と呼ばれています。

王様みがき



## ② お口の健康管理 むし歯予防のポイント

### フッ化物を利用しよう

- 歯質強化
- 初期むし歯の再石灰化
- 抗菌作用

フッ化物

食習慣

### よく噛んで食べよう

- 規則正しい食習慣

食べたあとには、必ず歯みがき

歯みがき

お口の健康

定期健診

年に2回は歯科医院でみてもらおう

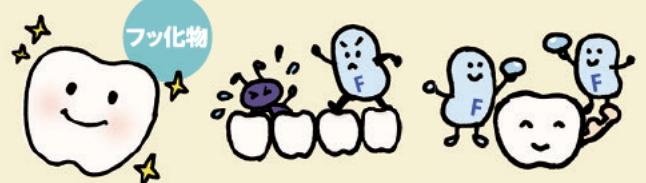


むし歯予防は歯みがきが基本だけど...



毛先がとどかない部分はどうするの?

## フッ化物の利用でむし歯予防!!



## シーラント



シーラント

奥歯の噛み合わせのみぞにプラスチックを埋め込んでむし歯を予防する方法で、約60%のむし歯予防効果があります。

奥歯が生えたらできるだけ早期にするのが望ましく、フッ化物配合歯みがき剤・フッ化物洗口・フッ化物塗布との併用でさらに効果が期待できます。



# 歯みがきしょうずにできるかな 6歳臼歯をむし歯からまもる

## ③ よく噛むこと

「よく噛んで食べる子」に育てる工夫が大切です。

### よく噛むと、こんなによい効果があります

ひ

#### 肥満予防

ゆっくりとよく噛んで食べると  
食べ過ぎを防げる。



は

#### 歯の病気の予防

よく噛むと唾液がたくさん出て  
口の中をきれいにする。



み

#### 味覚の発達

よく味わうことにより  
食物の味がよくわかる。



が

#### がん予防

唾液中のペルオキシダーゼが  
食品中の発ガン物質を無毒化。



こ

#### 言葉の発音 はっきり

よく噛むことにより  
あごの発音がよくなる。



い

#### 胃腸快調

消化を助け食べ過ぎを防ぐ。



の

#### 脳の発達

よく噛むと脳のはたらきが  
活発になる。



ぜ

#### 全力投球

力いっぱい学習や遊びに集中できる。



## ④ 歯ならび・噛み合わせ

近年、食生活や生活環境の変化により、歯ならび・噛み合わせに問題を抱えている子どもが増えています。歯ならび・噛み合わせが悪いと、むし歯や歯周病にかかりやすくなるだけでなく、発音障害、顎関節症、胃腸障害といった二次的な問題を引き起こす可能性があります。あごの骨が大きく成長するのは6～10歳頃ですから、正しい歯ならびと噛み合わせをつくりあげるには、6歳前後にかかりつけ歯科医や矯正専門医でチェックを受け、早期に対応していくことが大切です。



## ⑤ 口呼吸

口で呼吸をしていると、唇が乾燥する、口元が出っばる、歯肉炎になるなどの症状がみられます。口呼吸は鼻アレルギー、扁桃肥大、歯ならびなどが原因になることがあります。