



6歳臼歯は「歯の王様」!

小学校に入る前頃から乳歯から大人の歯（永久歯）へと生え変わる時期になってきます。とくに乳歯の後ろに生えてくる大きな歯（第一大臼歯）はとても大切な歯（宝石）です。この歯は6歳頃に生えてくるので6歳臼歯と呼ばれます。

この6歳臼歯は永久歯の中で一番溝が深く、形も立派で、一番大きい歯です。かみあわせの中心となり、歯並びの基礎ともなります。また食物をかみ砕く力も最大で、その力はおよそ60キロにもなります。こんな理由から6歳臼歯は「歯の王様」といわれています。でもこの王様はとてもむし歯になりやすいのです。

6歳臼歯がむし歯になりやすいワケ

そこでもし歯になりやすい理由を挙げながら、その対応策をご紹介します。

学童期のお口のケア

歯科医師／関 文久 先生（日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科）



介していきます。

1 6歳臼歯は気がつきにくい

6歳臼歯を乳歯と勘違いしていたり、乳歯の奥に生えてくるので気がつきにくく、歯みがきができていないことがよくあります。仕上げみがきの時によく観察しましょう。

2 生えきるまでの期間が長い

歯が全部顔を出すまでに3〜4カ月かかりますが、かぶさった歯ぐきの下に物がつまりやすいので、小さいヘッドの歯ブラシで丁寧にみがきましょう（図1）。また上下の歯がかみ合うまでには1年半近くかかります。

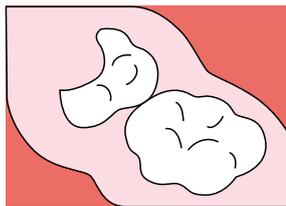


図1

下の歯がこすれて汚れが自然に清掃される作用（自浄作用）が期待できます。それで、

この時期のお手入れがとても大切になります。

3 かみあわせの溝が深く物がたまりやすい

歯のかみ合わせの深い溝に予防的に樹脂を流し込む方法（シーラント）があります。歯垢が歯の溝にたまるのを防ぎ、むし歯になりにくい状態になりますので、歯科医

6歳臼歯のみがき方

6歳臼歯は完全に生えるまでは、乳歯より背が低いため（図2）、うまくみがけません。イラスト（図3）のように歯ブラシをほった側から入れて1本だけ横にゴシゴシ引っ張るようにみがきます。6歳臼歯（歯の王様）は、胸や肘を張ってみがきますが、「えっへん！」と王様が威張っているようです。そんなことから「王様みがき」と呼ばれています。

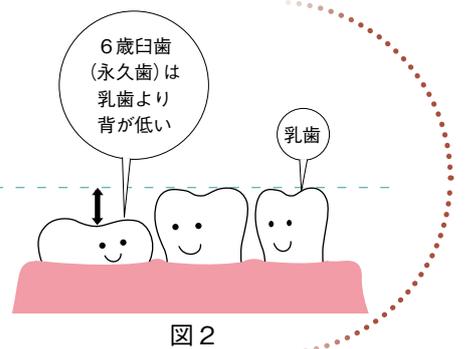


図2



図3

4 生えたての歯は、歯を溶かす酸に対する抵抗力がない

歯の表面は生えてから2年くらいかけて硬く強くなります。生えたての歯には、歯の質を強くするフッ素が有効です。歯科医院でのフッ素塗布やフッ素入りの歯みがき剤の使用がお勧めです。

小学生になっても仕上げみがきを!

小学校低学年〜中学年ではまだ親による仕上げみがきが必要です。6歳臼歯の清掃がポイントになります。また乳歯が抜けて歯並びがデコボコになっている所は、歯ブラシを縦に当てて小さく動かしながらみがきましょう。小学校高学年になると乳歯が永久歯に生え変わり、6歳臼歯の後ろからは12歳臼歯（第二大臼歯）が生えてきます。この歯も6歳臼歯と同様に生え始めの時期には、丁寧な歯みがきが必要になります。またこの年齢になると自分でみがくことはできるのですが、さぼり癖もついてくるので週に1回でも親がお口をチェックしてあげましょう。

また食生活にも注意が必要です。むし歯菌の大好きな糖分の摂取には注意が必要です。とくにおやつなどの「だらだら食い」は禁物、また炭酸飲料の過剰摂取にも気をつけましょう。