親子で歯っぴ～プロジェクト

はのおうさま 6歳臼歯（1年生用）

ずっとつかう だいじな はなんだ！

おとなのはのなかで、はのおうさまは いちばん おおきくて ちから もち！

かむちからが いちばんつよい！

あとからはえてくる おとなのはが きれいにならぶように ごうれいをかけている！

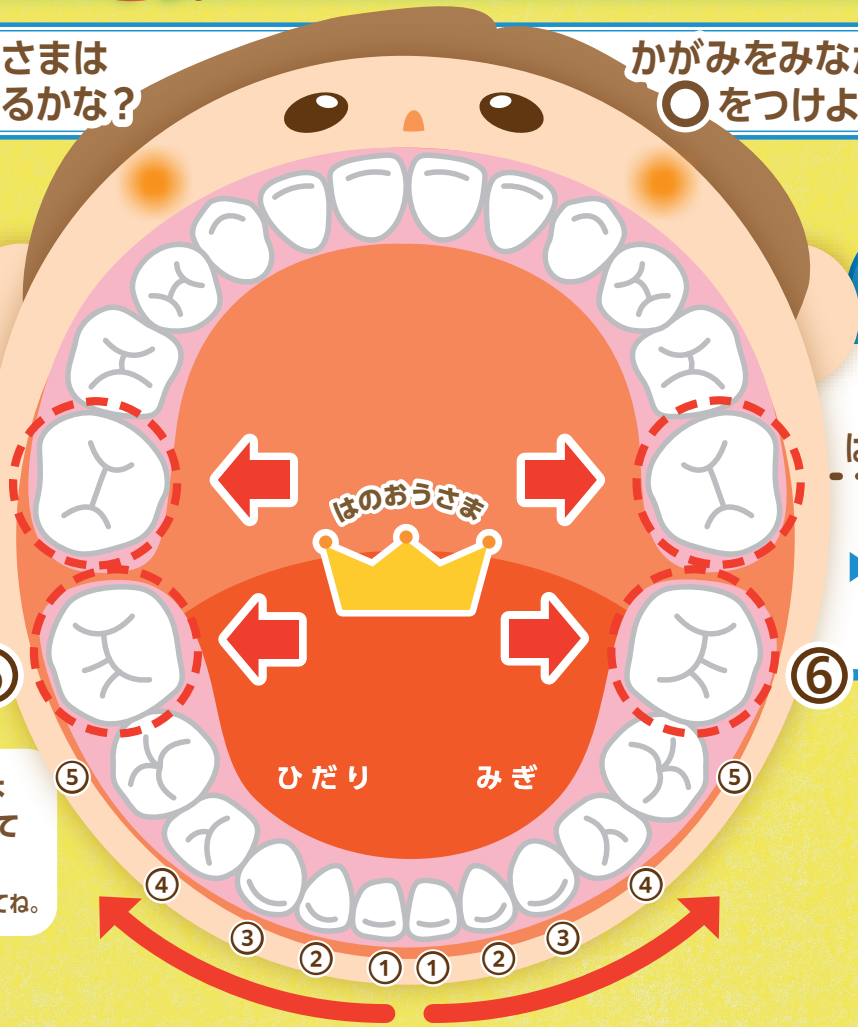
はのおうさまは はえているかな？ かがみをみながら ○をつけよう！

むしばにしないでね！

はえている

たのしみにまっててね！

はえていない



はのおうさまは まえからかぞえて 6ばんめだよ！

ぬけているはも かぞえてね。

おうさまみがきで は をまもろう！

はえはじめは せがひくい

ぼくだけ みがけてないよ～

「えっへん！」と おうさまが いばっているように むねやひじをはってみがくよ！

よこから ななめに はぶらしをいれると みがきやすいよ！

おうさまみがき

みぞがふかいため よごれがのこって むしばになりやすいよ！

1ぽんずつ きれいに みがいてね！

まいにちはみがきしてね！

- フロスもあるよ！
- フッそいり はみがきざいをつかってね。
- みがいたあとの うがいは1かいだけにしてね！

おとなのひとに しあげみがきも してもらおう！

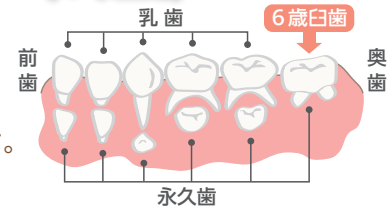
親子で歯っぴ～プロジェクト

保護者の皆様へ

6歳臼歯とは？

- 正式には第一大臼歯といいます。６歳頃に生えてくるので、一般的に６歳臼歯とも呼ばれています。
- 乳歯のさらに奥に生えてくる永久歯です。生えかわることがなく、一生使っていく大事な歯です。
- 乳歯が抜けて生えてくる歯ではないので、子ども自身も生えてきたことに気付きにくい歯です。
- 噛み合わせの溝が深く、生えたての歯は歯質が未熟なため、最初の４年程が最もむし歯になりやすい時期になります。子どもが一人でみがけるようになる**４年生頃**までは、仕上げみがきが必要です。

（１年生用）



6歳臼歯を守る取り組み

取り組み1 仕上げみがき

まだまだ仕上げみがきは必要です！！

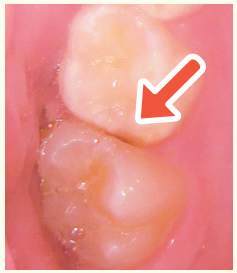
★必ず、１日１回は大人の方が仕上げみがきをお願いします。

赤染め液で染めると
噛み合う面が汚れているのがよく分かります。
６歳臼歯は溝が深くお子さんだけではなかなか上手にみがけません。特に生えてくる途中は背が低くて前の歯に隠れてしまいます。
小さめの歯ブラシで仕上げみがきをお願いします。

こんな歯ブラシ（ワンタフトブラシ）も便利です！

★歯ブラシが届きにくい歯と歯の間の歯垢（プラーク）は、デンタルフロスを使いましょう。

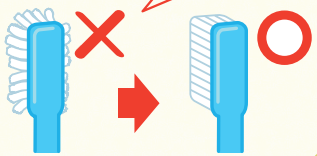
デンタルフロス
歯と歯の間にのこぎりをひくように小さく動かしながら挿入し、歯の側面に沿って２～３回ゆっくり上下に動かして歯垢を除去します。



乳歯が抜けた後、
歯と歯の間に大きな「むし歯」がみつかることもあります。
デンタルフロスを使用していれば、予防できていたはずです。

取り組み2 歯ブラシの選び方

こうなる前に交換しましょう



- 大人用ではなく子ども用の歯ブラシを選びましょう。
- 衛生的にも月に１回交換することをおすすめします。

取り組み3 フッ素の利用

フッ素は歯の質を強くする作用があり、高いむし歯予防効果があります。歯の質が強ければ、それだけむし歯になりにくくなります。

フッ素入り歯みがき剤・フッ素ジェル

- 歯みがき剤の９割以上にフッ素が入っています。
- 寝る前含めて１日２回の使用をおすすめします。
- 使用後のうがいをしすぎると効果が落ちます。少量の水で１回ほどにするとよいでしょう。

年　齢	濃　度	使　用　量
６歳～	1,400～1,500ppmF	1.5～2cm程度

フッ素塗布

- 歯科医院で直接歯に塗ってもらえます。
- 年３～４回ほど定期的に塗ってもらいましょう。

フッ素洗口

- うがいが上手に出来る４歳頃から永久歯が生えそろう中学生頃まで継続して行うと最もむし歯予防効果が高い方法です。
- 家庭でもできますが、学校など集団で取り組み、効果をあげている地域も多いです。

参考：日本口腔衛生学会 等「う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法」

取り組み4 シーラント（予防填塞）

歯ブラシの毛先がとどかない細くて深い溝の中をうめてしまう方法です。

６歳臼歯は、生えてまもない頃は、噛み合わせの面の凹凸が大きく、溝が深いため歯ブラシの毛先が届かない部分があります。そのため、この溝の部分からむし歯になりやすいのです。

イラストのように溝の部分を予防的に埋める処理（シーラント）をするとむし歯を予防しやすくなります。生えてまもない頃は保険診療になります。かかりつけ歯科医院に相談してみましょう。

- むし歯は自然に治らないので、治療が必要な場合は早めに受診をしてください。こどもの医療費（保険診療に限る）は**中学卒業まで無料**です。詳しくは市町村窓口へお問い合わせください。
- 歯並びが気になる場合は、適切な治療のタイミングがあるので、早めに一度かかりつけ歯科医院へ相談してみましょう。

沖縄県・沖縄県歯科医師会・沖縄県歯科衛生士会・沖縄県小児保健協会・沖縄県教育委員会

写真提供元：神下太一先生、柿崎陽介先生

（2024年改訂）