

はの王さま

6

歳 臼歯



ずっとつかう
だい
大じなは
なんだ!

おとな
大人のほの中で、

はの王さまは

いちばん
大きくて



カもち!

かむ力が
いちばんつよい!

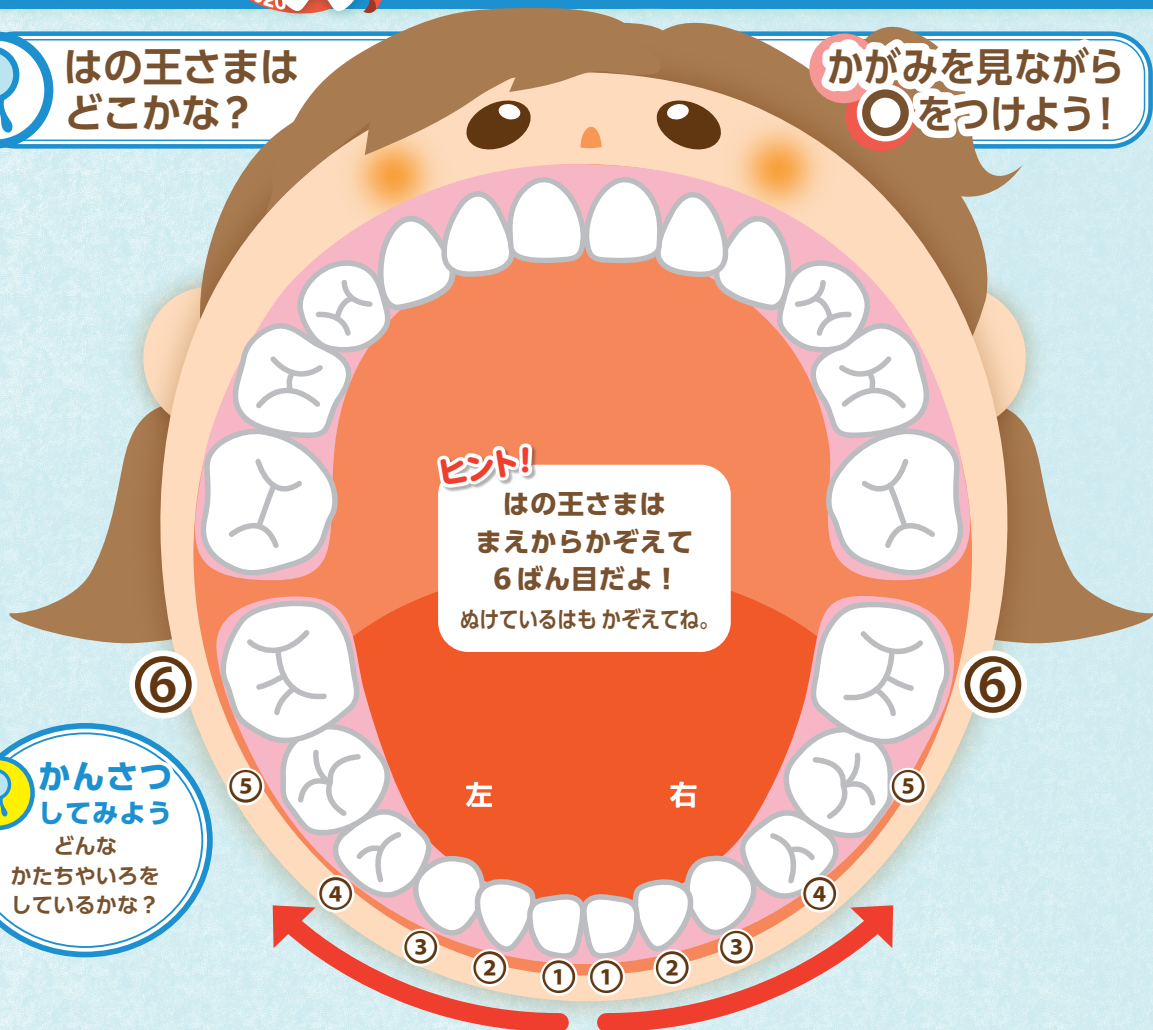


あとから生えてくる
おとな
大人のほがきれいならぶように
ごうれいをかけている!

はの王さまは
どこかな?

かがみを見ながら
○をつけよう!

王さまみがきで
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〜

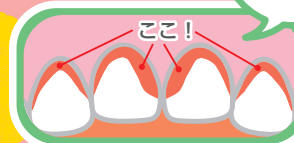
「えっへん!!」と王さまが
いばっているように
むねやひじをはってみがくよ!

よこから ななめには
はぶらしを入れると
みがきやすいよ!



まえばもまもろう!

上のまえばの
ねもとも
よごれが
のこって
むしばになりやすいよ!



かんさつ
してみよう
どんな
かたちやいろを
しているかな?

まい日はみがきしてね!

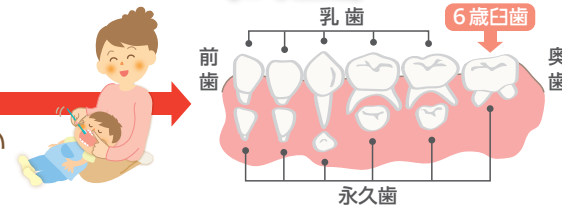
- フロスもあるよ!
- フッソ入り はみがきざいをつかってね。
- みがいたあとの
うがいは1かいだけにしてね!



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。



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。



★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

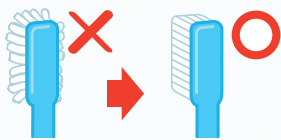
歯と歯の間にのこぎりをひくように小さく動かしながら挿入し、歯の側面に沿って2~3回ゆっくり上下に動かして歯垢を除去します。



乳歯が抜けた後、歯と歯の間に大きな「むし歯」が見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。

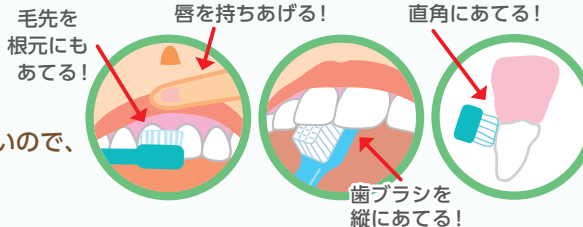
取り組み2 歯ブラシの選び方

- 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。



ここにも注意!

上の前歯も生えかわる時期です。歯の根元や裏側はお子さんだけでは上手にみがけないので、イラストの様に仕上げみがきをお願いします。



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。
- ・フッ素ジェルは歯科医院などで購入できます。



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って中学生頃まで継続して行く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、保育所やこども園、幼稚園、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。



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、溝が深いので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実験的に埋める処理(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。

- 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。
- 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。