

はのおうさま

6

きゅうし
さい 歯白 6歳



「6さいきゅうし」ってしっている？



6さいごろに
はえてくる

いちばんおおきなおとなのはだよ。

おおきくて、
かむちからがつよいので

はのおうさま



とよばれて
いるよ！

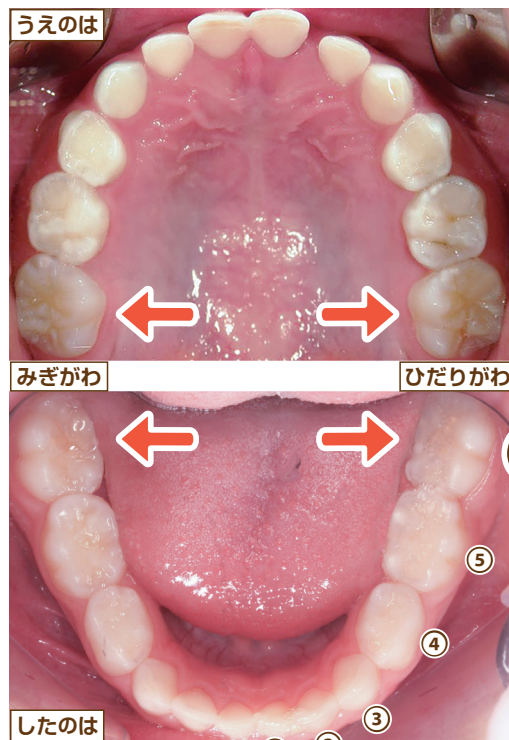
あなたのおくちのなかには

まだ6さいきゅうしが
はえていないけど、
たのしみに
まわっている。

をつけた
6さいきゅうしが
はえているよ。
たいせつにしてね。

はいしゃさんより

6さいきゅうしは
ずっとつかう だいじなはだよ！
むしばになりやすいので、
まいにちのはみがきと
おとなのしあげみがきで
まもってね。



6歳臼歯は乳歯のすぐ奥に生えてくる、前から数えて6番目の歯です。

6さいきゅうしはゆっくりはえてくるよ！

1 あ、ポツンとでてきた！

2 すこしみえてきた！

3 あと、もうすこし！

4 ぜんぶはえた！



ドキドキ



ワクワク



もうひといき〜



やったー！！

保護者の皆様へ

「6歳臼歯」は大きくて噛む力が一番強く、永久歯の歯並びを決める大切な歯ですが、ゆっくり生えてくるためみがきににくく、噛む面の溝も深いため、永久歯の中で一番むし歯になりやすいとされています。生えてきたことに気がつかない事も多いです。まずは、お子さんの6歳臼歯の状態を確認してみましょう。元気な6歳臼歯が生えていますか？

元気な6歳臼歯を育てる4つのポイント!!

ポイント

1 歯みがき



赤染め液で染めると
噛み合う面が汚れているのがよくわかります。

4年生頃までは仕上げみがきが必要です。



一本だけ届いていません

口を小さく開けさせ、歯ブラシを横から入るとみがきやすいです!



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。**歯ブラシは毛先がひらいたら替え時です。歯と歯の間はデンタルフロスを使ってください。



ポイント

2 おやつをチェック



かしょいおやつの食べ方

- ① 一回の量を決める
- ② 時間を決める (だらだら食べない)
- ③ 糖分の少ないものを選ぶ
- ④ 甘いジュースとお菓子のセットは控える

キシリトールはむし歯の原因にならない甘味料です。選ぶ時は、「シュガーレス」、「糖類0g」を確認しましょう。ただし、食べすぎには注意!

お口の pH は、食事やおやつを食べるたびに下がります。歯が溶けるといわれるお口の pH は約 5.5 以下 (酸性)。だらだら食べることが一番よくありません。おやつは時間と回数と種類に気をつけて! 朝・昼・夜の食事はきちんと食べましょう!

ポイント

3 フッ素の利用

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。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。

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。

詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談ください。



ポイント

4 シーラント (予防填塞)



6歳臼歯の溝を機械を使ってきれいに掃除して、歯科用樹脂でうめてしまうシーラントという方法があります。歯科医院でやってもらえます。削るわけではないので痛みありません。生えてまもない頃は保険診療になります。ただ、欠けてしまうこともあるので定期的に歯科医院でチェックしてもらうことが必要です。かかりつけ歯科医院に相談してみましょう。

むし歯の治療が必要な場合は早めに受診しましょう。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。

写真提供元: 神下太一先生、柿崎陽介先生、(公社) 南部地区歯科医師会