

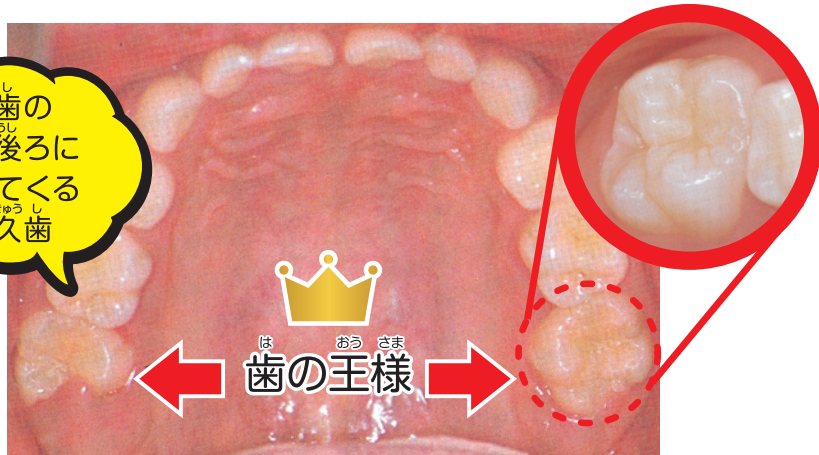
は おうさま まも 歯の王様を守ろう

(正式な名前は第一大臼歯といいます)

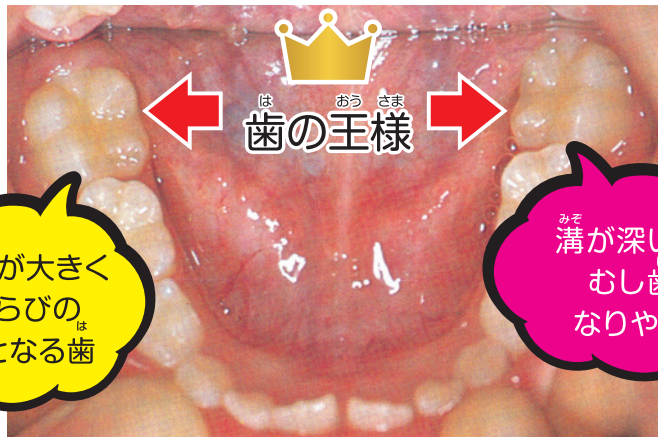


は おうさま さい きゅう し 歯の王様(6歳臼歯)とは?

6歳頃に生えてくるので、「6歳臼歯」といわれています。
 学齢期の永久歯のむし歯のほとんどが6歳臼歯です。
6歳臼歯を健康に保つことが、永久歯全体のむし歯予防につながります。



にゅうし すぐ後ろに 生えてくる 永久歯



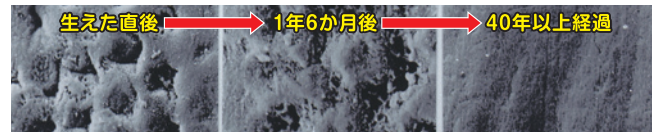
ちから かむ力が大きく 歯ならびの 中心となる歯

みぞ 溝が深いため むし歯に なりやすい

写真出典:丸森賢二著 子どもの歯の健康2 はじめてはえるおとなのハ6さいきゅうし 医歯薬出版 1981

ひょうし こた 表紙の答え

は ひょうめん けん び きょう かく たい しゃ しん 歯の表面を顕微鏡で拡大した写真です。



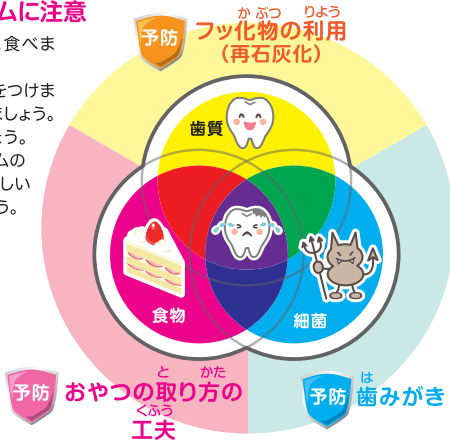
生えてから3年間くらいは、歯の表面が未成熟で酸にとけやすく、むし歯にかかりやすい時期です。



ば よう いん よ ぼう しゅ だん 歯の要因は3つ、予防の手段も3つ

しよくしゅうかん せいかつ ★食習慣と生活リズムに注意

- ①朝昼夜の食事をきちんと食べましょう。
- ②おやつは時間と回数に気をつけましょう。飲み物にも注意しましょう。
- ③寝る前の飲食を控えましょう。
- ④早寝早起きや、TVやゲームの時間を決めるなど、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。



かぶつ しょうす かつよう ★フッ化物を上手に活用



しあ ★仕上げみがきでコミュニケーション



まい にち おう さま まも 毎日の王様みがきで守る

おうさま 王様みがきをマスターしよう

「えっへん!」とおうさまがいてばっているように、胸やひじを張ってみがきます。

POINT

完全に生えるまでは、乳歯より低い位置にあるため、うまくみがけません。ほった側から横向きに歯ブラシを入れ、1本だけみがくようにしましょう。

