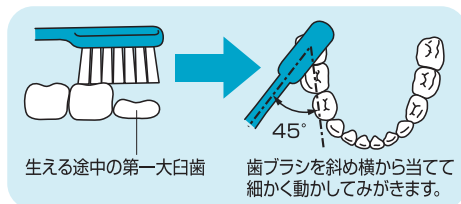


## 第一大臼歯のむし歯予防

第一大臼歯は永久歯の中で、最もむし歯になりやすい歯です。  
生えてきたらすぐに予防を心がけましょう。

### 歯みがきの工夫

生えたばかりの歯は、背が低く歯ブラシが当たりにくい状態です。歯ブラシの当て方に注意してみがきましょう。



### フッ素(フッ化物)の利用

フッ素には、歯の質を強くする(歯質強化)、歯から溶け出したカルシウムなどを再び歯に沈着させる(再石灰化の促進)、プラーク中で酸がつくられるのを抑える(酸産生の抑制)などの働きがあり、むし歯予防に重要なものです。

〈各種利用法〉

- フッ素配合歯みがき剤の利用…毎日の歯みがき時に使用するもっとも手軽に利用できる方法。
- フッ素塗布…歯科医院などでフッ素を直接歯に塗布する方法。
- フッ素洗口…フッ素洗口液で歯みがき後にぶくぶくうがいをする方法。

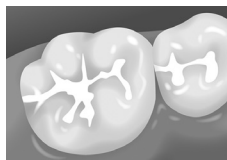
### おやつのととり方

1日1回くらいにし、だらだらと時間をかけて食べないようにしましょう。回数が多かったり、長い時間ダラダラと食べる習慣があると、お口の中はむし歯になりやすい環境になります。



### 歯科医院で受ける予防

歯科医院で歯みがき指導や定期健診を受けましょう。  
フッ素塗布やシーラントもむし歯予防に効果的です。



#### ●シーラント

第一大臼歯などの複雑で深いかみ合わせの溝を合成樹脂で塞いでむし歯予防をします。

## よい歯シリーズ

# 第一大臼歯編

### ■第一大臼歯とは

- 第一大臼歯の特徴
- 第一大臼歯がむし歯になりやすい理由
- 生えてくる様子
- 生えたばかりの歯は弱くむし歯になりやすい

### ■第一大臼歯が完成するまで

### ■第一大臼歯のむし歯予防

- 歯みがきの工夫
- フッ素(フッ化物)の利用
- おやつのととり方
- 歯科医院で受ける予防

LION

公益財団法人  
ライオン歯科衛生研究所

お問い合わせ 本部 / 〒111-8644 東京都台東区蔵前1-3-28

TEL03-6739-9000 FAX03-6739-9757

ホームページ: <https://www.lion-dent-health.or.jp/>

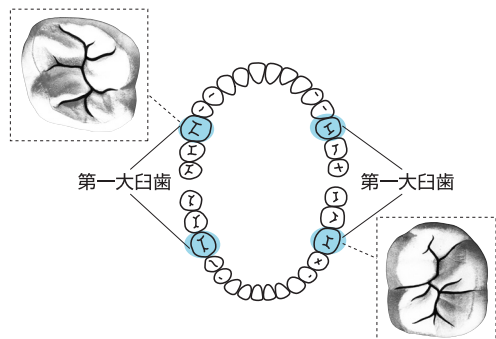


# 第一大臼歯……最も大きく、かむ力も強い永久歯。歯並びの基本になる大切な歯です。

## 第一大臼歯とは

### 第一大臼歯の特徴

- 歯並びやかみ合わせの基本になる大切な歯。
- 永久歯の中で一番大きい。
- かむ力が一番強い。
- 6歳ころに生えてくる。
- むし歯になりやすい。



### 第一大臼歯の特徴

- 乳歯の後ろに生えてくるので、生えはじめに気がつきにくい。
- 奥に生えるため、歯みがきが難しい。
- 生えそろう上下の歯がかみ合うまでに1年～1年半ほどかかり、その間よごれがたまりやすい状態が続く。
- かみ合わせの溝が複雑。



### 生えてくる様子

(例)

1

歯肉が盛り上がり、破れる。

2

徐々に生え始める。

3

まだ歯肉がかみ合わせ面を覆っている。

4

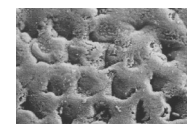
かみ合わせ面がすべて歯肉からでる。

※このように、歯肉が歯を覆っている期間は、みがきにくく、むし歯になりやすい。

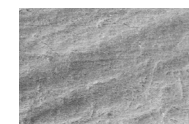
### 生えたばかりの歯は弱くむし歯になりやすい

生えたばかりの永久歯は未成熟なので「幼若永久歯」といわれています。歯の表面も粗いため汚れが付きやすく、酸に対しても十分な抵抗力がないため、むし歯になりやすいのです。成熟し安定した歯になるには5年ほどかかります。この間はとくに積極的なむし歯予防が必要です。早い時期からフッ素を活用することで予防効果が高まります。

#### 永久歯表面の電顕写真



生えてまもない状態



成熟した状態

(写真提供:愛知学院大学 中垣晴男教授)

## 第一大臼歯が完成するまで

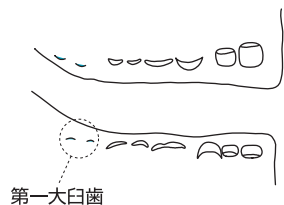
### 妊娠4ヶ月

胎児のあごの中で歯胚(歯の芽)がではじめる。



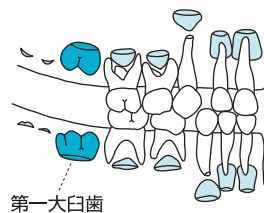
### 出生前後

歯胚にカルシウム・リンが沈着して、歯がかたちづくられる。(石灰化)



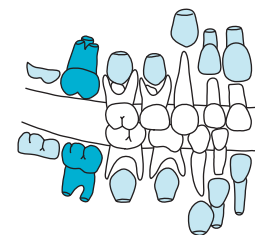
### 2.5～3歳

歯冠部(歯の頭の部分)が完成する。



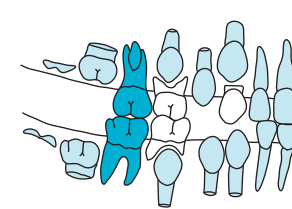
### 6歳前後

生え始める。  
※歯の根は3分の2程度できている。



### 9～10歳

歯の根がすべてできて、第一大臼歯が完成する。



- じょうぶな歯を育てるために、栄養バランスのよい食事をするように心がけましょう。
- 第一大臼歯が正しい位置に生えるためには乳歯のむし歯予防が大切です。

- 生えはじめたら、積極的なむし歯予防が大切です。  
※歯の根が未完成なため、大きなむし歯ができると治療が複雑になります。
- 保護者による仕上げみがきが必要です。