

生えかわり時期のお口のケア

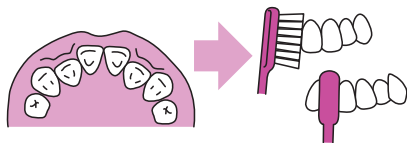
生えかわりの時期は、生えている途中の歯があったり、歯並びが凸凹していて歯みがきのむずかしい時期です。また、生えたばかりの永久歯は、むし歯になりやすい状態です。歯みがきできちんとプラーク(歯垢)を落とし、フッ素で歯を強くしましょう。

歯ブラシの当て方の工夫

●凸凹の歯並び



小学校3年生(8歳)

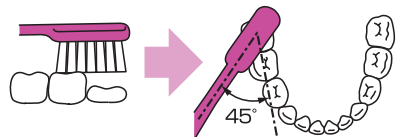


凸凹している歯1本1本に歯ブラシを縦にあてて毛先を上下に細かく動かしてみがきましょう。

●背の低い歯



小学校1年生(6歳)



歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かしてみがきましょう。

*9歳頃までは仕上げみがきをしてあげましょう

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。

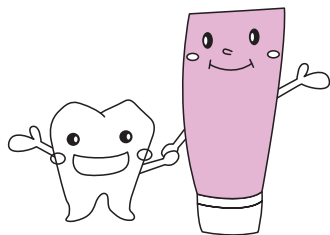
利用方法として、フッ化物配合歯みがき剤やフッ化物塗布、フッ化物洗口法があります。

*フッ化物塗布、フッ化物洗口法については歯科医院で相談しましょう。

歯科医院での予防

生えかわりの時期は、むし歯だけではなく、歯並びやかみ合せに対する注意も必要です。歯科医院で定期的にもてもらいましょう。

また、フッ素塗布やシーラント(歯の溝に樹脂をうめる予防法)などの予防処置も積極的におこないましょう。



よい歯シリーズ

歯の生えかわり編

■乳歯から永久歯への生えかわり

- あごの中でつくられる永久歯
- 永久歯へ生えかわるしくみ

■乳歯と永久歯について

- 乳歯の抜ける時期・永久歯の生える時期
- 乳歯と永久歯の違い

■生えかわりの時期に注意すること

- 生えたての歯には積極的な予防をしましょう
- 乳歯のむし歯もきちんと治療しましょう
- 口の中を観察しましょう

■歯ブラシの取り扱いについて

- 歯ブラシの当て方の工夫
- フッ素(フッ化物)の利用
- 歯科医院での予防

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/>

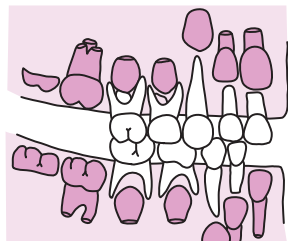


歯ブラシ……効果的なブラッシングをするために、自分に合った歯ブラシを選びましょう。

乳歯から永久歯への生えかわり

身体の成長にともなってあごも成長して大きくなり、6歳頃から12歳頃にかけて「乳歯」から「永久歯」へと生えかわっていきます。永久歯が生えそろうと、かむ力が強くなり、いろいろな食べ物を上手に食べられるようになります。

あごの中でつくれる永久歯

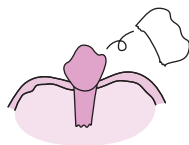


6歳ころのあごの中の状態

乳歯のもとになる歯胚は妊娠7～10週目につくられます。永久歯の中でも早い時期に生える第一大臼歯や前歯は妊娠3～5ヶ月頃に歯胚ができ、時間をかけて成長します。生えかわりが始まる6歳頃(左図)には、あごの中で永久歯がつくれ、生える準備をしています。

※歯の根まで完成するには2～3年かかります。

永久歯へ生えかわるしくみ



あごの中(乳歯の下)で永久歯のもとになる歯胚ができ、時間をかけて成長していきます。

永久歯の根がつくれ始めると、乳歯の根を溶かす細胞が現れ少しずつ溶かしていきます。

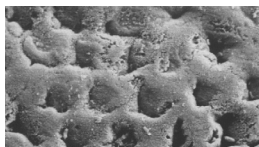
乳歯の根が溶けてなくなるとグラグラになり抜け落ち、永久歯に生えかわります。

生えかわりの時期に注意すること

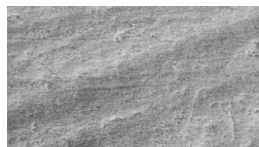
生えたての歯には積極的な予防をしましょう

生えたての歯の表面は粗いため汚れがつきやすく、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状態です。成熟し安定した歯になるには5年ほどかかります。早い時期からフッ素(フッ化物)を活用するなど積極的なむし歯予防が必要です。

〈永久歯表面の電顕写真〉



生えてまもない状態

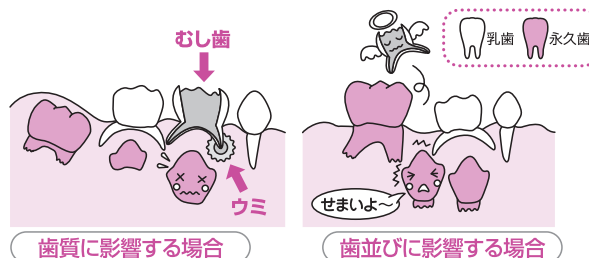


成熟した状態

(写真提供:愛知学院大学 中垣晴男教授)

乳歯のむし歯もきちんと治療しましょう

永久歯は乳歯の下で成長しています。いずれ永久歯に生え変わるからといって乳歯のむし歯を放置すると、その後生えてくる永久歯の歯質や歯並びに影響を及ぼします。

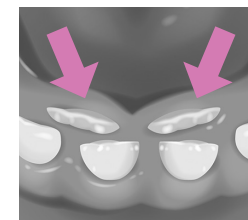


歯質に影響する場合

歯並びに影響する場合

口の中を観察しましょう

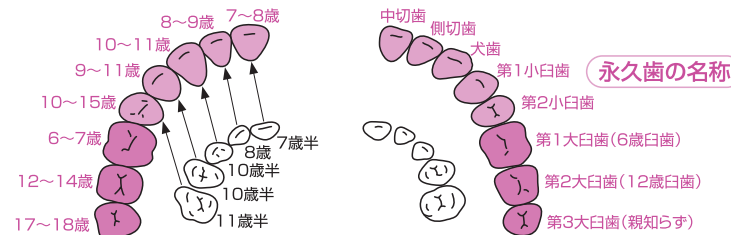
永久歯が生えてきたのに、乳歯が抜けそうになかったり、歯肉炎をおこしていることがよくみられます。口の中をよくみて、何か問題があったら歯科医院で相談しましょう。



乳歯が抜ける前に、内側から永久歯が生えはじめている状態

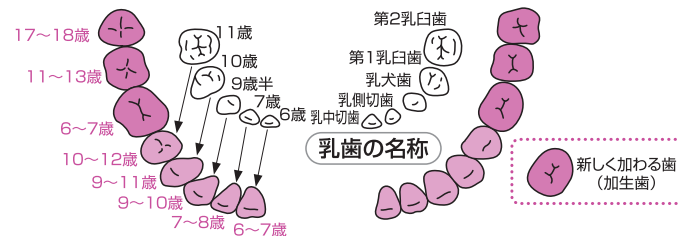
乳歯と永久歯について

乳歯の抜ける時期・永久歯の生える時期



永久歯の生える時期

乳歯の抜ける時期



乳歯と永久歯の違い

- 色……………乳歯は白に近く、永久歯は黄色味を帯びている
- 大きさ……………永久歯の方が全般に乳歯よりひとまわり大きい
- 歯質……………永久歯のエナメル質、象牙質の厚みは乳歯の約2倍
- 永久歯は乳歯にくらべ石灰化度が高くなっている