

## 6～9 歳

6 才になるといよいよ生えかわりが始まります。6 才臼歯が顔を出し、下の前歯がグラグラしてきます。

ムシ歯予防には「甘いもののコントロール」と「歯磨き」だけでなく「歯科医院での定期健診（1 年に 2～4 回）」が大切です。またフッ素をしっかりと取り込んで歯を強くしていくことも必要です。

### 《仕上げ磨き》

小学校にあがると仕上げ磨きを嫌がる子がありますが、お子様だけできちんと磨くのは難しいので、小学校中学年ごろまでは寝る前に「仕上げ磨き」をしてあげてください。

歯と歯の間はフロスを使用し、仕上げ磨きの後にフッ素ジェルを使うとさらに効果的です。フッ素洗口（右下）もおすすです。

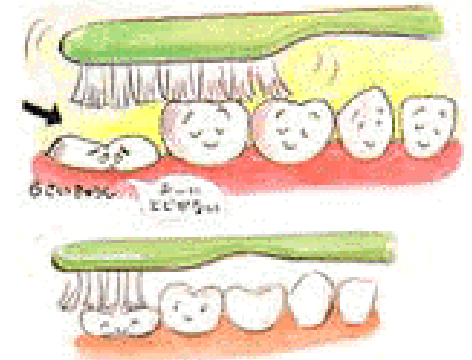
お子様だけの歯磨きでは、上の前歯の歯茎の境目に磨き残しが多く見られます。仕上げ磨きの際は上唇をしっかりとめくってこの境目の部分も磨いてあげてください。



### 《6 才臼歯》

「6 才臼歯」は 6 歳頃にいちばん奥に生えてくる永久歯で、将来の咬み合わせの中心になる大切な歯です。しかし、歯ブラシが届きにくく、溝の形が複雑なので歯垢が残りやすいです。その上、生えたばかりで弱くて未熟なため、とてもムシ歯になりやすいです。

この時期は歯磨き指導やフッ素の利用だけでなく、溝に汚れがたまらないようにする予防処置（シーラント）も必要であれば行ないます。



### 《歯並び》

下の前歯は生えかわる時に乳歯の後ろ側から生えることが多く、歯が重なって二枚歯になることがあります。乳歯が抜けたら永久歯は前へ行きますので、異常な生え方ではありません。しかし乳歯が全くグラグラしていない場合は乳歯の抜歯が必要なこともありますのでご連絡下さい。

6 才臼歯が生え、上下の前歯が 4 本ずつ生えかわるこの時期に、将来の歯並びの状態が決まってきます。気になる方はご相談下さい。