

# ほけんだより 6 がつ

No. 3 / 令和元年 6月 3日 /

安中市立碓東 小学校 保健室



## 奥歯の特徴とみがくときのポイント

指導 丸森歯科医院 院長 丸森 英史 先生

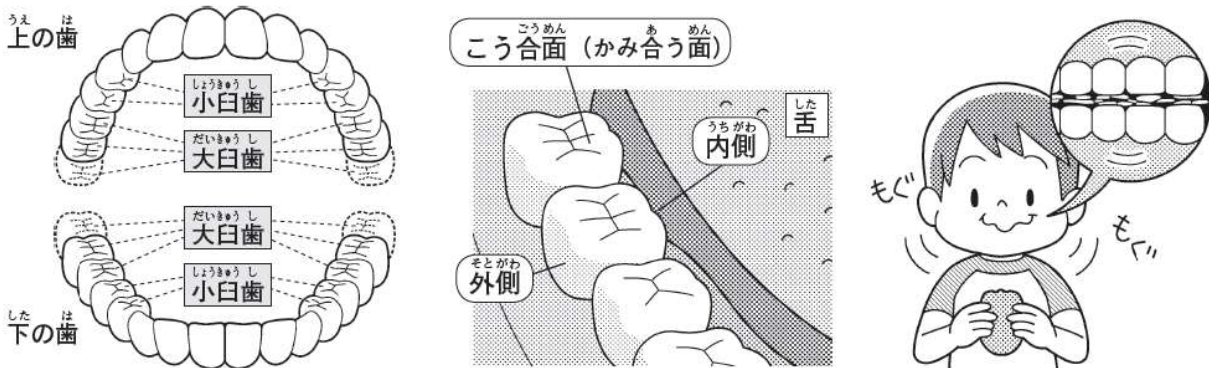
私たちの歯列を構成する「前歯」、「犬歯」、「奥歯」の中で、奥歯は歯ブラシが届きにくく、食べかすや歯こうが残りやすいため、むし歯や歯肉炎などの歯の病気になるやすい歯です。

奥歯の特徴を知って、歯の表面に歯ブラシの毛先をきちんと当てて、歯みがきができるようにしましょう。

### 「奥歯」ってどんな歯？

奥歯は、小白歯と大白歯の2種類の歯があります。小白歯は上下に4本ずつ、計8本あります。大白歯も小白歯と同じく、上下に4本ずつ生えていますが、20歳前後にその奥にもう1本ずつ歯が生えることがあります、「親知らず」と呼ばれています。

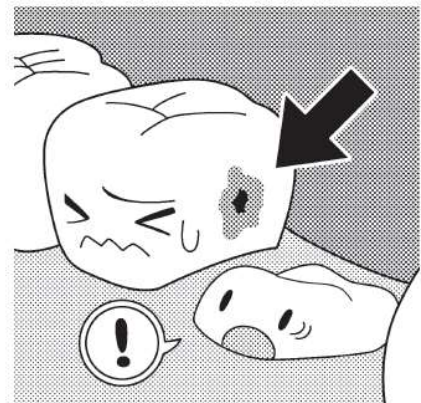
奥歯には、上下の歯が重なり合う「こう合面（かみ合う面）」があり、そこで、口に入った食べ物を細かくすりつぶして、消化をしやすくしています。



### 奥歯が生え替わる時期は注意しよう

奥歯は、小学生の間に乳歯が抜けて永久歯に生え替わっていきます。永久歯が生えたばかりの頃は、まだ歯が弱く、むし歯になりやすいので、より丁寧にみがきましょう。

また、乳歯が抜けたときに、隣の歯にむし歯が見つかることがあります。永久歯が完全に出てしまったからでは治療できないので、乳歯が抜けたときに、むし歯はもちろんですが、隣の歯に白く濁った色をした部分がある歯も、むし歯になる危険があるので、歯医者さんでみてもらいましょう。

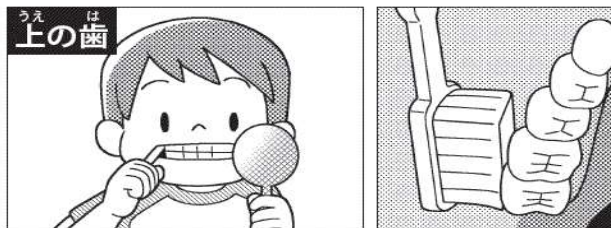


# 歯と口の健康週間6月4日～10日

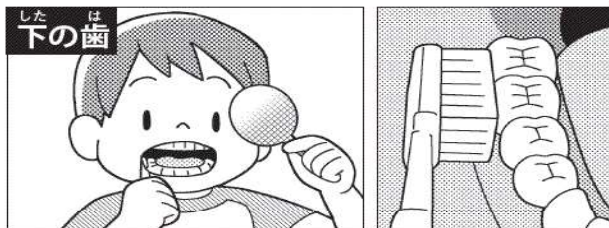
## 奥歯のみがき方

奥歯は、外側と内側、こう合面（かみ合う面）を分けてみがきましょう。

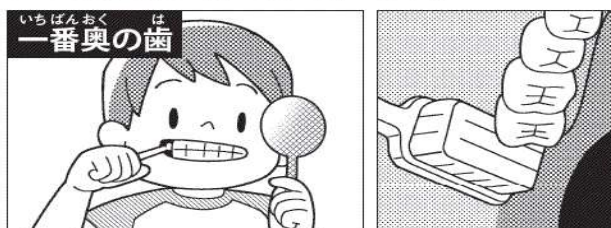
### 外側のみがき方



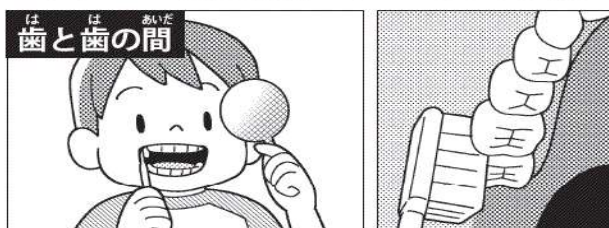
上の歯は、口をあまり大きく開けずに、歯ブラシの毛先を口の奥に送り込みます。



下の歯の場合は、頬の力を抜き、毛先が歯に当たっているのを鏡で見ながらみがきましょう。

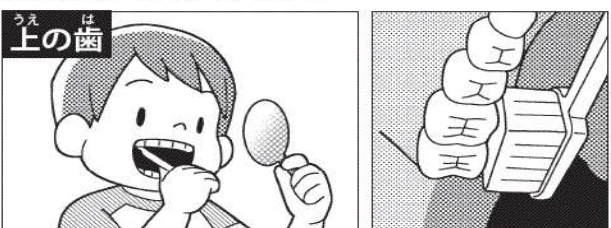


一番奥の歯の後ろ側も、歯ブラシの毛先の先端を使ってきちんとみがきましょう。

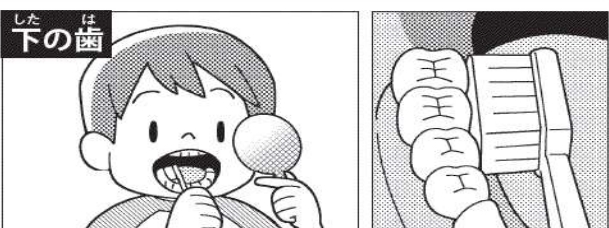


歯と歯の間の部分も、毛先の先端や後ろ側を使い、毛先を当ててみがきましょう。

### 内側のみがき方



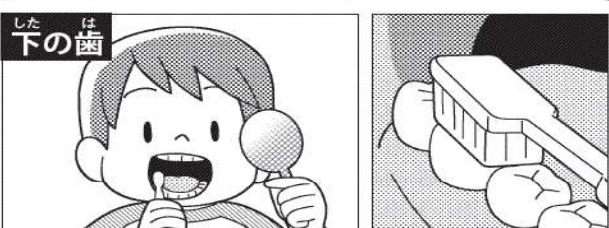
口を大きく開けて、歯ブラシの毛先を奥歯の内側に当ててから、みがきましょう。



### こう合面（かみ合う面）のみがき方



毛先がかみ合う面にしっかりと当たっているのを、鏡で確認しながらみがきましょう。



## 保護者様へのお願い

学校の歯科検診では、児童全員に検診結果を配付しています。口や歯の様子を確認して、今後の歯みがきなどに役立ててください。また、う歯や要注意乳歯など受診が必要な場合は、早めに専門医を受診するよう、お願いいたします。