

お口の健康そこが知りたい 70

協力・鶴岡地区歯科医師会

「ライフステージ」ごとの歯科治療③ ～学童期、乳歯・幼若永久歯のケア～

歯における「学童期」とは、大まかに小学生～中学・高校生頃の時期を差します。「乳歯(こどもの歯)」から「永久歯(おとなの歯)」に生え変わる時期でもあります。(図1)

乳歯列期 乳歯は3歳ころまでに上下合わせて20本生え揃います。乳歯は永久歯に比べ柔らかく、虫歯になりやすいので、親の「仕上げ磨き」が特に重要になります。

交換期 6歳ころから乳歯の奥に「6歳臼歯」と呼ばれる永久歯が生えてきます。年長～小学生頃から乳歯が抜けはじめ、年月をかけて前歯から奥歯にかけて「永久歯」に生え変わってきます。乳歯が虫歯だと「片側噛み」などで顎の発達に歪みが生じ、将来の「不正咬合」の原因になります。また、虫歯により生え変わるタイミングにズレが生じ、「歯並び」が悪くなる原因になります。(図2)

子供の歯磨きに加え、親のチェックと仕上げ磨きが重要です。**仕上げ磨きは小学校中学年頃**まで行う事をお勧めします。

永久歯列期 14歳頃までには全ての歯が永久歯に置き換わると言われています。しかし、生えて2～3年ほどは「**幼若永久歯**」と言われる、生えてから時間の経過した永久歯に比べて歯の質が柔らかい状態です。この時期は歯磨きに加え「**フッ素**」等で歯を強化する事をお勧めします。

また、思春期はホルモンバランスの影響で、わずかな汚れでも「**歯肉炎**」になりやすいです。「**バス法**」など歯肉付近についた汚れを取る歯磨き法を行うと良いでしょう。

図1 子どもの歯の変化とリスク

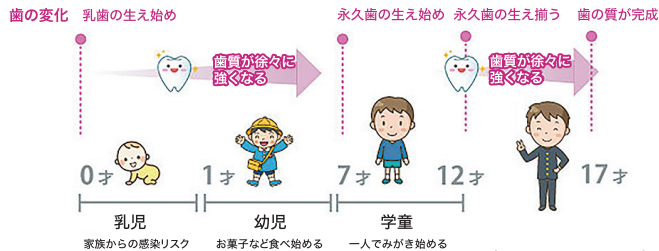
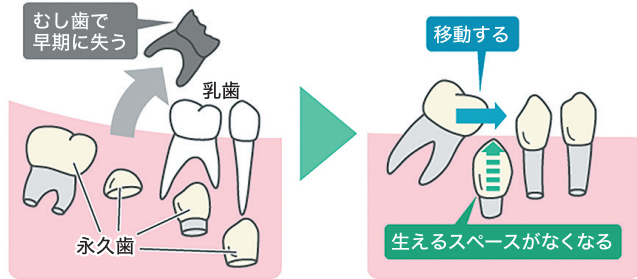


図2



詳しくは、かかりつけの歯科医院でお尋ねください。