

5.大人の歯、こんにちは

乳歯から、永久歯へ。

3才位までに、全部で20本の乳歯がそろいます。そして、学齢期に入る頃になると、乳歯から永久歯への交換が始まります。小学校への入学前後に乳歯の前歯が動き出して抜けた後、大きな永久歯が生えてきます。顔はまだ幼児のまま、これから大人の顔へと変わっていきますが、歯の大きさは変化しませんから、ずいぶん大きな歯が生えてきたように見えます。

前歯の生え変わりは、気がつきやすいのですが、同じ頃かあるいはちょっと前くらいに、乳歯の奥に生えてくる第一大臼歯には注意が必要です。6才前後に生えるので6才臼歯と呼ばれますが、この第一大臼歯は、かみ合わせの基本となる大切な歯です。一番大きく、かむ力も一番強いのです。一生涯、この歯が働いてくれるのが理想です。この歯が口の中に顔をだしてから、上と下の第一大臼歯がきちんとかみ合うまで一年以上かかります。この時期がとともムシ歯になりやすいのです。

第一大臼歯（6才臼歯）がムシ歯になりやすい理由

- ① 乳歯の奥に生えてくるため、気がつきにくく、また歯ブラシも届きにくい。
- ② 生える途中の歯は成熟していないため、抵抗力がなく環境によってはすぐムシ歯になってしまう。
- ③ かむ面に溝があるため、食べ物がくっつきやすい。特に相手の歯と十分かみ合っていない時にはよけい食べかすが残りやすい。

完全に顔をだして上下の歯がしっかりかむようになると、歯自身もカルシウムとリン酸を取り込んで成熟しますし、かむことにより自浄作用も増して、抵抗力が出てきます。（上下かみ合っていない歯はかえって汚れるものなのです。）この時期を上手に迎えることが第一大臼歯を守る、そして永久歯列を守る大切なポイントです。

家庭で出来る予防法の基本は、歯磨きです。歯ブラシの毛先を直角に当てて軽い刺激で小刻みにこすると毛先が効果的にプラークを落としてくれます。力を入れすぎて毛先が開いてしまうと十分磨けていないことが多いのです。乳歯と永久歯の混在している時期は、歯

は汚れやすい環境にあります。歯の石灰化を助けるフッ化物を含む歯磨き剤を使うのも良いでしょう。（ムシ歯予防と表示された歯磨き剤は、フッ化物を含むものです。）そして、基本的な生活習慣や食生活に気を付けることは、幼児期と同じです。また、集団で行われるムシ歯予防の方法として、フッ化物によるうがいを実施している所もあります。

乳歯と永久歯が混在している時期を、混合歯列期と言い、ちょうど学齢期にあたります。乳歯と永久歯の乳歯が代わり、12才頃になって第二大臼歯が生えてかみ合うようになると、顔立ちも随分大人びてきますし、噛むための筋肉も発達して、噛む力も大人に近くなります。成人男子の第一大臼歯の噛む力は、約60kgとされています。スポーツをする時、重い荷物を持つ時、歯をぐっとくいしばっています。全身の力を十分発揮するためには、しっかりとしたかみ合わせが保たれていることが必要なのです。健康な口腔で、健康な生活を送りたいですね。

日本赤十字社和歌山医療センター
歯科口腔外科部
2018年6月