

哲風会通信

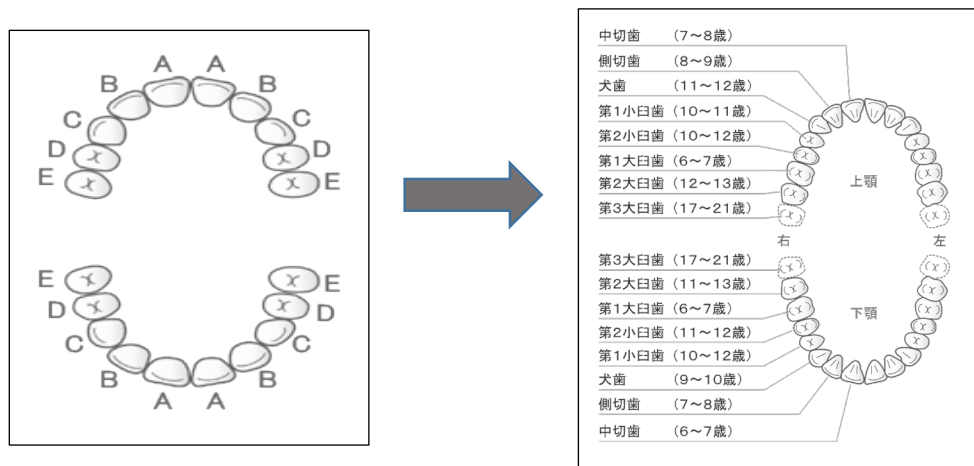
2020.11 Vol.106

11月に入り、日ごと寒さが増してきました。これからの時期は新型コロナウイルスと同時にインフルエンザの流行が心配されます。どちらも手洗い、マスクの着用、3密を避けることが有効とされます。適度な運動、規則的な生活で免疫力を上げて寒い冬に備えましょう！



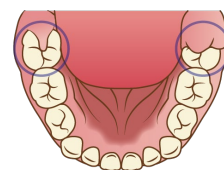
歯の生え変わり

最初の乳歯は生後6カ月～8カ月頃にかけて下の前歯から生えてきます。そのあと3歳頃にかけて乳歯は上下合わせて20本が生えてきます。生え変わる時期や順番は人によって違いはありますが、身体の成長にともない、6～12歳頃にかけて乳歯から永久歯へと生え変わります。



6歳臼歯

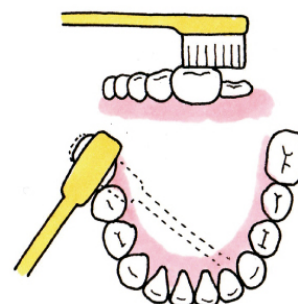
小学校に入る頃になると乳歯の後ろに永久歯が生えてきます。6歳頃に生えてくるので6歳臼歯といわれていますが、乳歯の後ろにそっと生えてくるため、永久歯と気づきにくいのが難点です。完全に生えるまでに時間がかかるのでその間、手前の乳歯より高さがなく歯ブラシが届きにくい場所です。また、噛み合わせの面が複雑で溝も深くなっているため磨きにくく虫歯になるリスクが多い歯です。



6歳臼歯を守るために

小さめの歯ブラシを頬の方から入れてみがくようにしましょう。小学校低学年くらいまでは、保護者が仕上げ磨きをして磨き残しのないようにしましょう。6歳臼歯が完全に生えた後も乳歯と永久歯が混在している時期があります。小学校高学年になると仕上げ磨きをすることはなかなか難しくなりますが、保護者が口の中をよく観察してあげることが大切です。

フッ素には歯を強くしてむし菌を弱めてくれる働きがあります。定期的に歯医者へ行ってフッ素を塗ってもらうことをおすすめします。永久歯は生え変わることはありません。子供のうちから歯に対する関心をもたせておくことが大切です。



今月の通信担当

ちづ歯科クリニックの戸嶋です。

最近、運動不足が気になり、トランポリンを購入しました。ただ飛び跳ねるだけではなく足を交互に入れ替えたり、ツイストしたり、さまざまな動きで短時間でも汗をかきます。家の中で気軽にできるので、これからも続けていきたいと思います。



医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233 - 1
TEL:018-875-2801