

なんと歯周病予防が感染リスクを下げます。

ISSN1881

# nico

患者さんと歯科医院の笑顔をつなぐ歯科情報誌

7

2020 July

**特集** 新型ウイルスへの防御力、上げましょう!

## お口からはじめる 感染症対策!

特別企画

ライオンに聞いてみた!  
歯ブラシ開発の  
コンセプト



しじこみ付録

感染拡大を  
防ぐために  
歯科からのお願い

ダウンロード  
対応



連載

- 【新連載】  
前歯姉妹のおしゃべり歯学
- 【新連載】  
デンタルポ fromスウェーデン
- 【特別掲載】  
新型コロナと喫煙

# Q uestion

うちの子(小学6年生)と  
歯医者さんに行ったら、  
「12歳臼歯が生えてきているので  
次は3ヵ月後に来てくださいね」  
と言われました。いままでは  
半年に1回だったのに  
なんでかしら?

(30代・女性)



教えて! 歯医者さん

# Q & A

治療を受けたあとになってわいてくる不安。  
歯科医院に対する素朴な疑問。  
先生には面と向かって聞きにくい、  
でもどうしても気になる!  
そんな皆さんの本音の疑問にお答えします。

イラスト 小関俊一

# A nswer

小学校高学年ごろに生えてくる  
12歳臼歯(第二大臼歯)は、  
6歳臼歯と同じように  
とてもむし歯になりやすい歯。  
生えはじめを察知し  
確実に予防をしていくために、  
定期受診の間隔は  
しばらく短めをお願いします。

教えてくれたのは



兵庫県・  
西すずらん台歯科クリニック院長  
なか もと とむのり  
中本知之先生

## 6歳臼歯だけじゃなく 12歳臼歯にも要注意!

歯の生え替わり時期のお子さんのいるかたは、歯医者さんで「6歳臼歯はむし歯になりやすいから、気を付けてくださいな」と言われたことがあるのではないのでしょうか。

それと同じように、12歳ごろに生えてくる「12歳臼歯」もむし歯になりやすい歯です。専門用語で「第二大臼歯」と呼ばれる永久歯で、親知らず（第三大臼歯）を除けばいちばん最後に生えてきます。12歳臼歯が生えることで大人の歯並びが完成するため、とても大切な歯です。

12歳臼歯はなぜむし歯になりやすいのかというと、①生えはじめの永久歯はまだ歯の質が弱い、②抜けた乳歯の下から生えてくるわけではないので生えはじめに気づきにくい、③いちばん奥に生えるので歯ブラシが当たりにくい、④唾液も届きにくいので歯の修復作用（再石灰化）が起りにくいなどが挙げられます。

また、12歳ごろの思春期特有の要

因も関係します。親御さんに連れて行かれるのではなく、お子さんが自分で通院するようになりますし、学校や塾、部活動で忙しくなるため、それまで継続していた定期受診が途絶えやすくなるのです。おやつを好きな時間に食べたり、歯みがきの習慣が乱れたりなど、保護者の管理が行き届きにくくなる年齢でもあります。

### むし歯にさせないためには どうすればいい？

12歳臼歯をむし歯にさせないためには、まず「生えはじめを察知する」ことが肝心。とはいえ、奥歯の奥を親御さんが観察したり、お子さんが意識するのはなかなか難しいです。で、歯科の定期受診をしっかりと継続するのが確実な方法です。

先述のように、小学校高学年になるとそれまで継続していた定期受診が中断してしまいがち。でもその時期に生えてくるのが12歳臼歯です。で、むしろ受診間隔を短くして生えはじめを見逃さない必要があります（たとえば、それまで6カ月に1回だったと

したら、3〜4カ月に1回とするなど。かかりつけの先生と相談してみてください）。生えはじめを察知したら、歯科では適切な予防指導と処置を行います。歯みがきの仕方やフッ素入り歯みがき剤の使いかたを指導したり、歯の表面のクリーニングやフッ素の塗布、歯の細かい溝に「シーラント」を入れるなどします。

おうちでの予防では、フッ素入り歯みがき剤を使うのがポイント。12歳ごろならフッ素濃度1000ppmのもの、歯ブラシに1cm程度つけるよう推奨されていますが、当院ではより積極的な予防のために、1450ppmのものをたっぷりつけてみがくようお願いしています。

みがいたあとは約10ml（ペットボトルのキャップ2杯程度）の水で1回だけすすぎます。最初のうちは歯みがき剤の味が残るのが気になるでしょうが、こつすることにより多くのフッ素がお口のなかに残り、むし歯になりにくくなるのです。

定期受診の継続とフッ素の利用で、12歳臼歯を守っていきましょう。



フッ素入り歯みがき剤でみがいた後のすすぎは最小限に。



17歳の女の子。右の写真とは別の患者さんで、11歳で定期受診が途絶えて6年ぶりの来院です。12歳臼歯がむし歯になってしまっています。



13歳の女の子。12歳臼歯が歯ぐきから顔をのぞかせています。生えはじめに気づいた後は、間隔を短くして定期受診に通っていただいています。