



乳歯と永久歯のQ&A

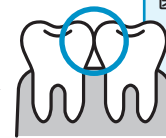
城里町歯科医師会

歯には、最初に生えてくる「乳歯」と生え変わって出てくる「永久歯」があります。では、皆さんは乳歯と永久歯の違いを知っていますか？「歯だから一緒でしょ？」と思うかもしれませんが、それぞれの歯には異なる特徴があります。今回は、乳歯と永久歯をQ&A方式で解説していきます。

Q1. 乳歯と永久歯は何が違うの？

A. ①歯の並びの違い

永久歯は基本「点」で、乳歯は基本「面」で接する並びになっています。「点」で接する永久歯に比べて、「面」で接する乳歯は、歯と歯が接している部分の大きいため、そこに汚れが溜まりやすくなります。そこで、歯磨きだけでなく、フロスなどを使ってケアすることも大切です。



歯と歯の接し方
永久歯→点
乳歯→面

A. ②歯の強さの違い



乳歯と永久歯では、歯の強さも異なるため、虫歯のなりやすさも変わってきます。乳歯や生えたばかりの永久歯は、弱くもろいため、虫歯が進行しやすい傾向があります。例えると成人の永久歯が「石」ならば、乳歯や生えたばかりの永久歯は「スポンジ」です。そのため、乳歯や生えたばかりの永久歯には、フッ素の活用が効果的で、フッ化物塗布やフッ化物洗口などを取り入れることで歯を強化することができます。

フッ素とは？ フッ素には、エナメル質の修復促進、歯質強化、菌の働きを弱めるなど、むし歯の発生を防ぐ効果があり、予防に有効な成分として注目されています。中でも、フッ素が入った洗口液でブクブクうがいをする「フッ化物洗口」については、一部の学校で虫歯予防の取り組みとして実施されています。実施している学校はまだ少ないですが、フッ化物洗口は乳歯や生えたばかりの永久歯を強化し、健康な歯を保つ効果がありおすすめです。

Q2. 子どもの健康な歯を保つために必要なことは？

A. 歯を健康に保つためには、歯ブラシを使って毎日歯磨きをすることが大切です。乳歯を虫歯から守れると、永久歯への生え変わりもスムーズになり、生え変わった永久歯の虫歯や歯周病の予防にもつながります。さらに、歯ブラシが届きにくい場所は、フロスなどの補助器具を使用するのがおすすめです。また、お子さんと会話やスキンシップを交えながら歯磨きを楽しむ時間も大切です。



Q3. 歯の生え変わりの時期で歯並びに影響はあるの？

A. 乳歯の抜ける時期によって、永久歯の歯並びに影響することがあります。乳歯が抜けるのが早すぎると、空いた位置に向かって乳歯が倒れてきてしまい、永久歯が並ぶスペースを狭くしてしまふことがあります。また、抜ける時期が遅すぎても、乳歯の下から永久歯が生えてきてしまうことがあります。そうすると、将来の歯並びに大きな影響をもたらします。歯並びが悪くなると、見た目はもちろん虫歯になりやすかったり、歯周病を引き起こしたりとさまざまな問題が生じてきます。それを防ぐためにも、日頃の予防ケアと定期的な歯科受診が重要です。

まとめ

乳歯は硬い歯であっても、とてもデリケートです。歯の磨き方によっては、虫歯や歯茎の炎症を引き起こし、生え変わる永久歯の発達に影響することもあります。乳歯の時に正しい歯磨きの仕方やお口の中のメンテナンスの仕方について学ぶことは、永久歯に生え変わってから「一生自分の歯を守る」ことにつながります。ぜひ、ご家族でお口の中の健康を見直してみてください。

