知っていましたか？・・・７番目の歯があることを

中学生

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　～第二のはなし～



第二大臼歯って何だろう

**前歯から、口の奥に向かって数えて**

**7番目に、一番最後に生えてきた歯はありますか？**

**乳歯が永久歯に全て生えかわったあと12歳前後で生えてくる一番奥の歯が「第二大臼歯」です。**

**一番奥に生えているので、歯みがきが難しく、むし歯になりやすい歯です。**

**これが**

**第二大臼歯！**



第二大臼歯を守ろう

**１　フッ素入り歯みがき剤を使う**

フッ素は、歯の質を強くしたり、むし歯菌の活動を弱めたり、初期のむし歯を回復させる働きがあります。歯みがき剤は、歯ブラシの毛先全体につけてみがきましょう。

**２　意識してみがく**

一番奥に生えているので、磨きにくく、むし歯になりやすい歯です。

　　あまり口を開けすぎると奥まで磨けないので、口を軽く開けるのが

　　ポイント！

作成　八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議

キシリトールは天然の甘味料で，むし歯菌の活動を抑える働きが

あります。また，キシリトールガムは唾液の分泌を促して，歯の

再石灰化を助けるので，食後にとると効果的です。

やっち



☆やっち　ミニコラム☆