

今月のテーマは『歯の生えかわり』です。

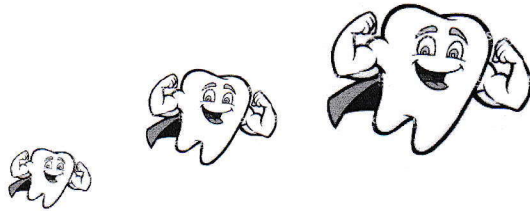
歯がグラグラしてきたけど…歯医者さんに行くべきなのかな？

どうしたらいいのかわからないという方もみえると思います。

今回はそんなグラグラの乳歯についてお話しさせていただきます。

## ○生えかわりのタイミング○

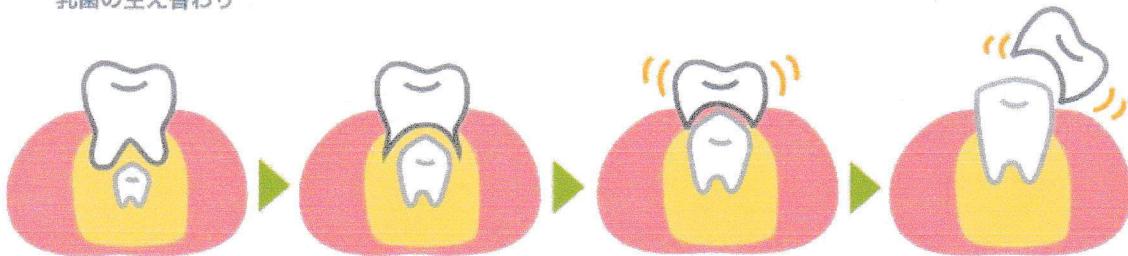
6歳ごろになると下の歯の前歯から生えかわり始めます。特に歯が痛いとか腫れているとか、噛み合わせに問題がなければ乳歯の下から永久歯が突き抜けてグラグラしているのですから、自然に抜けるのを待ちましょう。



## ○自然に抜けるしくみ○

乳歯の根が少しずつ短くなっていきます。そして根がなくなるとグラグラしてきて自然に抜けます。

乳歯の生え替わり



乳歯の下に永久歯ができてきます

永久歯は徐々に乳歯を吸収します

吸収が進むとグラグラしてきます

永久歯に生え替わりました

## ○ホームケア○

少し大人に近づくことを意識させるには、歯の生えかわりは絶好の材料です。グラグラの歯を神経質に気にさせるより、生え変わるのを楽しみにさせてあげてください、痛みもなく取れてしまうものです。

- ① **歯みがき**：いつも通りにしてください。痛がる時はポイント磨きの歯ブラシで優しく磨いてあげましょう。
- ② **食事**：あまり固いものではなくれば何でも食べていただいてかまいません。

