



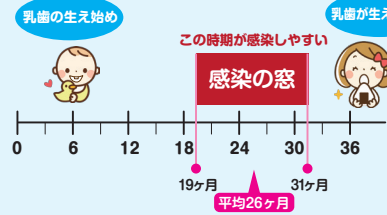
赤ちゃんの歯にかむコラム vol.31

授乳期でも油断は禁物！授乳期の虫歯予防について

母乳や粉ミルクを与えていてむし歯にならないの？と心配の声を聞くことがあります。今回は授乳期からのむし歯予防対策についてお話したいと思います。

赤ちゃんのお口の中は無菌

生まれたばかり赤ちゃんの口の中にはむし歯の原因となるミュータンス菌は存在しません。しかし「じゃあ、むし歯にはならないね...」とはならないのです。菌が生えてくると早速ミュータンス菌は住みついてしまいます。むし歯はインフルエンザと同じ感染症です。では



赤ちゃんにどのように移っていくのでしょうか。一番多いのは身近な保育者からむし歯菌が感染してしまつてことです。例えば、お母さんが自分の使っている箸で赤ちゃんに食べ物を与えたことはありませんか？赤ちゃんが可愛くてキスしてしまうこともありますが、日常のささいなことが赤ちゃんの口にもむし歯菌を移す要因になっているのです。赤ちゃんの歯を守るためにも、まずはお母さんや周りの人のむし歯治療や、予防を行いましょ。

母乳と粉ミルクでむし歯になるの？

むし歯は、むし歯菌が「糖質(主に砂糖)」を栄養に「プラーク(歯垢)を形成します。そのプラークの中でむし歯菌は砂糖を分解して「酸」をだして歯を溶かしてしまします。もちろん母乳や粉ミルクにも糖質は含まれています。ただ、母乳に含まれている「乳糖」は砂糖などの「ショ糖」よりもむし歯になりにくいので、むし歯のリスクは赤ちゃんが、むし歯のリスクを食べるようになってから高くなります。しかし、母乳にも糖質は含まれていることには変わりないため、歯が生えてきたら毎日のケアで歯垢を除去することが大切になります。



授乳・卒乳とむし歯の関係

授乳は赤ちゃんとのスキンシップをはかる大切な時間です。卒乳に関しても年齢にかかわらず、お子さんが自然に飲むのをやめるまでという考えにかわってきました。そんな中、卒乳時期が遅くなるにつれて、むし歯の発生がいくつものわかつてきています。歯が生え、離乳食の回数が増えてきたら、授乳の回数(いつ)でも、どこでも何度でもは危険を減らし、寝ながらの授乳は控えましょう。また、哺乳びんでミルク以外の砂糖を含む甘味飲料を与えるのはむし歯のリスクが大変高くなります。また、補食には、果物や芋など自然のものから選び、砂糖を多く含む食品を控えましょう。

授乳期の歯のお手入れについて

赤ちゃんがおっぱいを飲むときの舌の動きによって、母乳やミルクは上の前歯の周りに溜まりやすくなります。夜間の授乳は唾液の量も減るため、むし歯になりやすい環境になりますので、寝る前には濡れたガーゼや歯ブラシを使って、歯垢を落とすあげることが大切です。歯磨きを嫌がり、ぐちゃぐちゃしてしまつ前にむし歯になりやすい上の前歯から磨くようにしましょ。奥歯が生えてきたら、かみ合わせの面も忘れずに磨きましょ。また、昼間の明るい場所での歯磨きは汚れがよく見え、お子さんの機嫌もよいことが多いので、効率よくケアができます。一度に全ての歯を磨こうと頑張らずに、数回に分けてゆつたりとした気持ちでケアしてあげて下さ。

早めの歯科受診

子ども達の多くは、初めての歯の健診は1歳6か月健診の時が多いのではないでしょか。しかし、その頃にはすでにむし歯が進行していることもしばしばあります。1歳6か月でむし歯ができてしまつと年齢が小さく歯の治療の際に嫌なことが多く、またその記憶により歯医者さん嫌いになってしまつてもよくあります。そうならないためにも、1歳前の段階から歯のチェックをしてもいいことをお勧めします。



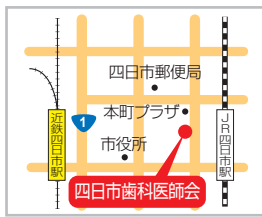
一般社団法人
四日市歯科医師会
〒510-0093 四日市市本町9番12号
☎059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 毛利志乃



RECRUIT GUIDE

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

- 歯科医師
- 歯科衛生士
- 歯科技工士
- 歯科助手
- 歯科受付
- など

- ・何年も歯科業界から遠ざかっていて また復帰できるか不安...
- ・長い期間離れていたため今さら勉強できるか不安...
- ・働く前にどんな医院か見てみたい... ご相談はお気軽にご連絡ください

