

★よく「母乳で虫歯になりますか？」と、聞かれることがあります。疑問に思われた方いませんか？

母乳を続けると虫歯になるのは誤解です！！

0～8か月頃までは歯がない。(虫歯菌を感染させない)⇒キスNG

1～1歳半を過ぎた乳幼児の栄養の主役は母乳ではありません。

この時期の母乳は、母子間の精神的な面が大きいです。

昼寝の時や夜、眠る前には安心して寝付くためか、母乳を飲みたがりそのまま睡眠に入り、母親にとっては大助かりです。

問題なのは、睡眠時唾液の分泌量が減少し、唾液による中和作用も低下してくるので、母乳が長時間、歯の周りに滞留する結果を招き、虫歯ができる原料の一つ<乳糖>が長時間供給される一つの条件が整ってしまうのです。

しかしこれだけでは虫歯ができることはありません。

虫歯ができるのは原因となる虫歯菌が歯面にくっつき、継続的に酸をつくり続けることが必要だからです。

虫歯の原因となる細菌が歯面に付くには、プラーク(歯垢)があるかどうかです。

砂糖の入ったジュースや食べ物をとって、歯の表面にプラークができ、プラーク除去が十分にできていない状態で、母乳を飲み、そのまま睡眠に入った場合のみ、虫歯が多発するのです。

母乳に含まれる乳糖は糖質の中でも代謝されにくいですが、それでも虫歯菌が酸を作りだします。

しかし、歯面にプラークが付き、虫歯菌が定着する条件が整わない限り、虫歯の多発を引き起こすことはないのです。母乳、即虫歯の原因であるという解釈は間違いとお分かりいただけだと思います。

虫歯のメカニズムを十分理解し、虫歯の予防を行いながら、母乳育児を継続してみたいかでしょうか？

虫歯から子どもの歯を守ろう

1. お母さん(家族)の虫歯の治療をしましょう:感染源の除去

2. 砂糖を含む食品をできるだけ与えないこと:プラーク形成を抑制する

授乳期は母乳だけで他のものを与える必要はありません。(果汁も必要なし砂糖を含む)

母乳以外の水分を飲ませるなら、水かお茶にします。

3. ジュースやスポーツ飲料、乳酸飲料に気を付ける

歯を溶かす酸は虫歯菌が作る酸だけでなく、食べ物飲み物自体が酸性のものもあります。

4. 子どものおくちの中をキレイにすることを心がける:仕上げ磨き

前歯が生えてきたら、ガーゼか歯ブラシで1日1回はしっかり磨く。

虫歯になりやすい部位はより丁寧に。

5. フッ化物を取り入れる:歯質の強化

6. キシリトールの摂取:虫歯菌が減る

7. 定期健診:上下2本ずつ生えてきたら、歯科へ。かかりつけ歯科医院を持ちましょう。



母乳はいろいろな意味でメリットがあります。

母乳も簡単にははず、お母さんと赤ちゃんの力で
でて母乳育児ができると私は思います。

わが子に自分の母乳をできるだけ長く飲んでもらい、
大きく成長していく姿を近くで感じたいものですね。

担当 岩先

はま歯科医院

500-6224 岐阜県羽島市正木町大浦79-2

Tel/Fax 058-394-4662

E-mail info@ham-dent.com

URL http://www.ham-dent.com/

診療時間 平日 9:30～13:00 15:00～18:30

土曜日 9:30～13:00 14:30～17:30