

授乳期のむし歯について

■授乳期間中に、お子さんの歯をむし歯にしないために

授乳期間中にもかかわらず、むし歯ができて小児歯科を受診されるお子さんがかなりおられます。このような子どもたちのむし歯を予防するために、小児歯科医からの提言を下記に示しておきます。

●お母さんたちに、是非知っておいて頂きたいこと

生えて間もない歯は、歯の質が弱いため、わずかな細菌の攻撃でも簡単にむし歯になってしまう。母乳でも歯に悪い条件のもとでは、むし歯の原因になることもあります。

母乳しか与えていない時はまず問題ありませんが、歯が生えてきて離乳食など母乳以外の飲食物を口にするようになると、歯にむし歯を作る細菌が定着し始めます。

市販のお菓子や飲料を与えると、むし歯を作る細菌の活動が活発になり、たとえ母乳であっても細菌への栄養となり、歯が溶ける原因になります。

■対策

1・食生活について

食事と母乳のほかは、お茶や水以外のものを与えないようにしましょう。市販のお菓子や飲料は、早くても卒乳してからにしましょう。

上にお兄ちゃんやお姉ちゃんがいる家庭では、市販の菓子類を早くから飲食することがあるので、十分な注意が必要でしょう。補食を与えるのなら、果物や芋など自然のものの中から選ぶようにしてください。

2・歯の手入れ（子どもの歯）

上と下の前歯が生えてくれば、上の前歯を中心に磨くようにしてください。

小さなお子さんの歯を磨くのはかなり大変なことです。子ども自身も時間がかかると、結構ぐずるようになります。ぐずられる前に、むし歯になりやすい上の前歯から磨くようにしましょう。

このとき前歯の外側（唇面）だけでなく、裏側（口蓋側）も忘れずに磨いてあげてください。多くの方に歯みがきをしていただくと、下の前歯から磨き始める方が多いのですが、上の前歯と比べ下の前歯は余りむし歯にはなりません。

一度に全ての歯を磨こうとせず、数回に分けて全体を磨けばいいと考えたほうがいいでしょう。

夜に歯みがきをするという方が多いようですが、少なくとも一度は昼間にも磨くようにしてください。

昼間の歯みがきは、窓際の明るいところで行うようにしましょう。

明るいところで歯みがきをすると、歯のわずかな汚れもよく見え、歯みがきの効率も良くなります。

また、昼間のほうが小さなお子さんの機嫌も良く、夜よりは磨きやすいことも多いと思います。

3・歯の手入れ（お母さんの歯）

赤ちゃんが生まれる前から、お母さんの歯を丁寧に磨くようにしておきましょう。

お母さんの口の中が汚れていたりむし歯があると、むし歯の原因となるミュータンス菌が多く存在し、赤ちゃんに感染しむし歯の原因になります。

お母さんのミュータンス菌が、お子さんに感染することを「母子感染」と言います。お母さんが使っているお箸やスプーンなどから、赤ちゃんの口の中に細菌が感染するものです。

食べ物の口移しや食器の共有を、出来るだけ控えるように心がけていれば、さほど心配することはありません。

また、むし歯菌（ミュータンス菌）が感染しても、すぐにむし歯が出来るといったものではありません。

4・授乳について（とくに歯が生えてきてからの授乳）

いつでも、どこでも、何度でも、といったパターンにはまってしまうと、むし歯ができるきっかけになることがあります。

外遊びを増やし、おっぱいを欲しが回数が少なくなるように工夫してみましょう。寝かせつける時おっぱいを欲しがる時は、ぐっすり寝入ってしまえばおっぱいを口から外すようにしましょう。おっぱいをくわえさせたままにしておくと、歯の裏側にむし歯ができやすくなります。

■小児歯科の受診

1才前に小児歯科を受診されることをお勧めします。

歯に関して子どもたちが最初に出会う健診は、多くの場合1才6ヶ月健診だと思います。

しかし、1才6ヶ月の健診でむし歯を指摘され受診してこられた時は、かなり進行したむし歯になっていることも多く、対応が難しいことも少なくありません。

1才前に歯のチェックを行えば、たとえ何か異常があっても、軽症のうちの対応が出来るので、子どもたちも歯科医の側にも大きな負担がかかることなく、その後の健康管理が可能となるでしょう。

出来るだけ長く母乳を与えたいとお考えの方は、出来るだけ早めに小児歯科を受診されることをお勧めします。