

歯っぴー ライフ

◆ 県歯科医師会編 ◆

授乳期間中にもかかわらず、虫歯ができて小児歯科を受診されるお子さんがいます。このようなお子さんたちの虫歯を予防するためには、お母さんたちに知ってほしいことをお話します。

加藤 真由美 (くばがわ歯科医院・那覇市)



Happy Life

56

歯が生えて、離乳食など母乳以外の飲食物を口にするようになると、歯に虫歯

菌が定着します。市販のお菓子や飲料を与えると、虫歯菌の活動が活発になり、たとえ母乳であっても、歯が溶ける原因になります。対策として、食生活では、食事と母乳のほか、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、早くて前にも、虫歯になりやすい上

母乳育児でも虫歯に

ぐずるなら
数回に分けて

市販の
お菓子や飲料は×

虫歯に
なりやすい前歯から



の前歯から磨くようにしましょう。小さなお子さんの歯を磨くのは大変なことです。一度にすべての歯を磨こうとせず、数回に分けて全体を磨くといいでしょ。歯を磨くときは、前歯の表側だけでなく、裏側も忘れずに磨いてあげてください。窓際の明るいところで昼間も磨くと、歯の汚れもよく見えます。お子さんの機嫌も良く、夜より磨きやす

上の前歯は丁寧に磨いて

くなります。

お母さんの口の中が汚れていたり、虫歯があったりすると、赤ちゃんに感染し、虫歯の原因になることがあります。赤ちゃんが生まれる前から、お母さん自身の口の健康にも気をつけましょう。

歯が生えてきてからの授乳ですが、いつでもどこでもおっぱいだ、虫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、おっぱいを欲しがる回数が少なくなるよう工夫してみてください。

寝かしつけるときは、ぐっすり寝入ってから、おっぱいを口から外すようにします。夜間授乳がある場合は、寝る前に歯を磨いてあげましょう。できるだけ長く母乳育児を続けたいとお考えの方は、上の前歯が生えたら小児歯科を受診することをお勧めします。