

どうターKINIKOの



ママの声vol. 9

寝る前に母乳をあげると虫歯になりやすいの？

「おっぱいをあげていたら虫歯になりやすい」という話を聞いて、ドキッとしたことのあるお母さん達がおられるかもしれませんね。本当なのでしょうか？ 今回は、母乳と歯の健康について、考えてみましょう。



虫歯になるのはなぜ？

虫歯菌(ミュータンス菌)がいるだけでは虫歯になりません。何かを食べると食べかすが口の中に残ります。それをえさに、虫歯菌が「酸」を作って歯を溶かします。特に食べ物の中に砂糖が入っていると、酸がたくさんできて、どんどん歯を溶かしていくのです。

母乳だから虫歯になるの？

母乳の中には、砂糖が入っています(乳糖という特別な糖が入っています)。ですから、母乳だけでは虫歯にならないと言われています。歯が生えて、母乳以外の物をいろいろ食べて、それが口の中に残っているまま母乳を飲むと、虫歯になることがあるのです。だから砂糖を含んでいる、ジュースや、スポーツドリンク、乳酸菌飲料のような物の方がずっと問題なのです。

歯の健康で大切なことは？

赤ちゃんの歯(乳歯)は、十二歳くらいまでには全部生えかわります。乳歯の代わりに生えてくる大人の歯

母乳だけでは虫歯になりにくい！

(永久歯)は、生きている間はずっと使います。また、歯は虫歯になったらそれを治療することはできませんに戻すことはできません。でも虫歯になった乳歯は生えかわることで新しい歯(永久歯)と交代することができます。長い人間の人生を考えると、永久歯をなるべく欠けることなく使い続けたいのです。ということは、子ども時代に大切なことは、永久歯が虫歯にならないような習慣をつけることが大切ということですね！

やっぱり歯磨き！

母乳でも人工乳でも歯の健康を守るのに大切なことは、歯を磨くことです。具体的には歯が生えかけてきたな、と思ったら、1日少なくとも1回はガーゼなどで歯の表裏をしっかりとこすってあげます。自分で歯ブラシを持てるようになって、「仕上げ磨き」は大人がちゃんとしてあげる必要があります。まだ親が口の中に手を入れるのを嫌がらない時期から、遊びのように楽しく気持ちのいいことだと教えてあげていけば、泣き叫ばないで歯磨きができるようになるかもしれません。歯磨きは、車のチ

ヤイルドシートに子どもを座らせるように、子どもにとってどうしても必要なことです。泣き叫んで嫌がるときは、やむをえず、体を押さえて口を開ける必要もあるかもしれません。そんなときでも、仕上げ磨きが終わったら、「よく頑張ったね」と、しっかりと、ぎゅーっと抱っこしてあげましょう。

眠るときにおっぱいを含ませると、口の中に残ってそれが虫歯の原因だと言われることもあります。でも、子どもが寝付くときこそおっぱいの出番ですよ。眠ったあとに歯磨きもできないし…。母乳だけでは虫歯にはなりにくいということを考えたら、眠る前の歯磨きが何より大切なのです。ある小児歯科医はこんなふうに言っておられます。「専門家である自分が磨いていさえ、母乳育ちの自分の子どもの乳歯は虫歯になりました。泣き泣き治療しました。でも、今健康な永久歯が生えているし、子どもが自分で歯磨きをちゃんとできているんです。これでいいんですね！」子どもの歯の健康の目標を考えさせてくれる言葉ですね！

おっぱいにはほろ苦い味が！

おっぱいで育っている子どもは、顎の発達もよく、また、歯並びも悪くなりくいことが知られています。また、おっぱいはお母さんと子どもとのステキなコミュニケーションの手段でもあります。虫歯ばかりを心配するのではなく、おっぱいのいいところを忘れないでいきましょう！
文)涌谷 桐子 (沖縄県立宮古病院女性相談室担当 国際フリースタッフ) (ソシアルタレント)