



歯科医・彌勒寺寛之の

後悔しない

歯科治療の受け方

第11回

「こんにちは、赤ちゃん！

むし歯になりにくい子の育て方」

こんにちは。土沢デンタルクリニックの彌勒寺です。今回も引き続き、自ら出産を経験し、目下子育て中の妻で歯科医師の彌勒寺美鈴がお送りします。

今回は「こんにちは、赤ちゃん！ むし歯になりにくい子の育て方」ということで産後～乳幼児期のむし歯予防についてお伝えしていきます。

まずはじめに、生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中にむし歯菌はいません。ではいったいどこからやってくるのでしょうか？ それは唾液を介してお母さんをはじめ家族や保育者から赤ちゃんのお口に移ることがわかっています。主に食事の時のスプーンやお箸についた唾液を介して感染します。そして最も感染しやすい時期は乳歯の奥歯が生えてくる1才7ヶ月から2才7ヶ月の間です。むし歯菌の感染が起こるのは乳幼児期がほとんどで、大人になって感染することはほとんどありません。したがってむし歯菌に感染する時期が遅ければ遅いほど、むし歯の本数が少なくなるということになります。むし歯予防のスタートとして重要なのは、その時期までに、特に保護者のお口の中のむし歯菌をいかに減らすかです。

次に注意が必要なのは哺乳ビンの使用方法です。ジュースやスポーツドリンクなどを日常的に哺乳ビンで飲ませていると上の前歯の歯と歯の間や、歯と歯茎の境目が白っぽくなったり、む

し歯が進行して歯が溶けてなくなります。哺乳ビンにはミルク以外入れないようにしましょう。どうしても哺乳ビンで飲ませるときは、できるだけ甘い飲み物と歯が接する時間が短くなるようにすることが大切です。

赤ちゃんの歯が生えてくる順番ですが、生後6ヶ月頃に下の前歯から生え始め、2才半から3才頃に乳歯が生えそろうきます。(生える順番や時期は個人差があります。うちの子は上顎の犬歯から出てきたので、当時は小さい吸血鬼ちゃんのような様子でした。)

歯が生えてきたらよいよ歯磨きの準備と保護者の仕上げ磨きをはじめていきます。まずは授乳、離乳後にガーゼを指に巻くか、綿棒で、丁寧に歯のまわりを拭くことから始めます。そして徐々に歯ブラシの感触になれさせるため、お口に歯ブラシを入れる練習をしましょう。1～2才になったら幼児用歯ブラシで自分で磨かせ、一人でできるようになるまで(概ね7才頃)は保護者が仕上げ磨きをしてあげましょう。なお、幼児に歯ブラシを持たせるときは必ず保護者の監視のもとで行いましょう。のどをつかないようなものを選んでください。

何かご心配、ご不明なことがありましたら一度歯科医院で相談してみてください。

次回「いつもはかわいい天使もこのときばかりは悪魔に！ 仕上げ磨きの方法」です。お楽しみに。

次回 いつもはかわいい天使もこのときばかりは悪魔に！ 仕上げ磨きの方法



～著者プロフィール～

彌勒寺 美鈴 (みろくじ みすず) 1979年栃木県生まれ。

土沢デンタルクリニック勤務歯科医師

土沢デンタルクリニック 宇都宮市本丸町11-12 TEL 028-634-5141

HP <http://tda86.com>

略歴

日本歯科大学卒業 東京医科歯科大学附属病院研修医修了

東京、神奈川(川崎市)の歯科医院勤務の後、現在に至る。

私の父、姉、そして夫も歯科医師ですが、出産を経験したのは今のところ私だけです。なので、特に妊婦さんやお子様に関わる全ての方、お口のことで疑問に思っていることなどがありましたら、お気軽にご相談下さい。

当クリニックのホームページからメールで受け付けています。

