

はぐくみ通信

日本赤十字社医療センター 周産母子小児センターVOL.20

生後6か月をすぎると、母乳と補完食を両立させているお母さんが多くなります。しかし、生後10か月頃になると、「母乳を飲ませていると虫歯になる」と卒乳を勧められたり、反対に「母乳は虫歯にならない」といわれたり、お母さんたちが母乳育児を続けているのか戸惑う場面があるようです。今回は母乳育児と赤ちゃんの歯の健康について、情報をお伝えしていきます。



母乳を続けていると、むし歯になりやすいって聞いたことがあるけど、ほんと？

A 母乳そのものが直接むし歯の原因にはなりません。

◆赤ちゃんのむし歯の原因

赤ちゃんの歯は、生後7か月前後で生え始めます。大人の歯に比べてエナメル質が弱く溶けやすいため、むし歯になりやすいという特徴があります。また、口腔内の3つの要素（細菌・砂糖・唾液）の悪い条件が長時間重なる、または重なる頻度が高いほど、むし歯が発生しやすいといわれています。



- ◇ **細菌** ミュータンス菌というむし歯菌です。産まれてすぐの赤ちゃんの口の中には存在しません。大人が噛んだ食べ物を与えると赤ちゃんへむし歯菌がうつるといわれています。
- ◇ **砂糖** 歯を溶かす「酸」の原料は糖質です。母乳に含まれる乳糖も糖質に含まれますが、特にむし歯を作りやすいのは砂糖（ショ糖）です。甘いお菓子やジュースには砂糖が多く含まれています。
- ◇ **唾液** 唾液は「酸」を中和する役割があります。睡眠中は唾液分泌が少ないため、大人より睡眠時間が長い赤ちゃんは中和する働きが弱いのです。

母乳育児中は、寝かしつけにおっぱいが必要という場合も多いことでしょう。「寝る前の飲食は口腔内の細菌を増やすためむし歯になりやすい」というのが一般的なむし歯予防の概念ですが、歯が生える頃は安心感やスキンシップのためにおっぱいを含ませているのではないのでしょうか。夕ごはんの補完食の量を多めにしていく、昼間にたっぷり遊ぶなど、赤ちゃんのおなかと気持ちを満たすことでむし歯リスクの低減を考え、寝る前に砂糖が入ったものを飲ませることは避けましょう。



では、具体的に何に気を付けたらむし歯を防げるの？

◆むし歯の予防策

Point① 家族でむし歯を治療しましょう

- 家族がむし歯を治療し、周りの大人が健康な口の状態を維持することで、むし歯菌が赤ちゃんへ移行するリスクが減ります。また、仕上げ磨きにも自信が持てます。

Point② 補完食のあげ方に気をつけましょう

- 補完食は5～6カ月頃から始めますが、噛むことで唾液の分泌量が増え、酸が中和されやすい環境が作られます。補完食開始後の水分補給には、砂糖が含まれる果汁やイオン飲料、乳酸菌飲料は控え、水や麦茶などを利用しましょう。
- 甘いもの好きに育てない工夫をしましょう。糖質が取り込まれる回数が多いほどむし歯になるリスクが増えます。ふだんから甘い味に慣れさせず、与えるのを控えましょう。
- 大人と食器を共有したり、大人の口に入れた食品を与えたりしないように注意しましょう。

Point③ 赤ちゃんの歯のお手入れをしましょう

- 前歯が生えてきたら、ガーゼか歯ブラシを使って最低でも1日1回はしっかりと歯の表面を拭きましょう。上下の歯が生えそろったら歯ブラシを使うのが良いですね。
- 虫歯になりやすい場所は、歯と歯茎の境目、上の前歯の裏側、歯と歯の間、奥歯の噛み合わせの溝で、大人と同じです。
- 大人を真似したい月齢なので、親が歯磨きをしているときに歯ブラシを持たせると喜びます。実際に歯を磨くことは時間をかけて習慣化しましょう。歯が生える前から指で唇や歯肉に触れたり、マッサージすることも慣れるために効果的です。
- 上唇小帯（上唇と歯茎の間にあるひも状の筋）に触れられるのを嫌がる子が多いようです。歯ブラシを持つ反対側の人差し指で上唇小帯をしっかり押さえるとよく磨けます。

Point④ 歯医者さんに行きましょう

- 上下の前歯が生えてきたら歯医者さんに診てもらいましょう。小児歯科があれば、そこを受診するのが良いでしょう。この時点で初期むし歯が見つかるようであれば、食生活を見直す必要があります。



母乳育児を続けながら
赤ちゃんの歯の健康を守りましょう！！

◆次の書籍やサイトを参考にしてみてください。書籍は当院の売店でも購入可能です。

- ①一般社団法人日本母乳の会（2008）母乳育児シリーズ3 母乳とむし歯を考える
- ②日本歯科医師学会 http://www.jspd.or.jp/contents/main/proposal/index03_03.html
- ③日本歯科医師会<歯の磨き方の動画> <https://www.jda.or.jp/hamigaki/>