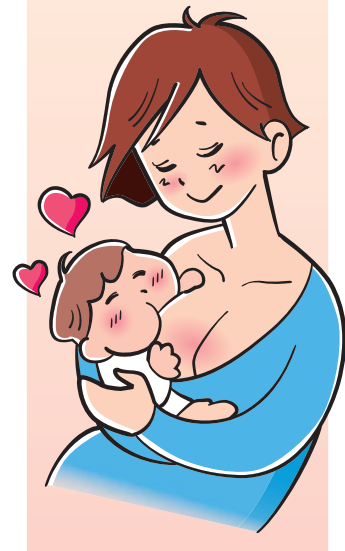


# 母乳とむし歯の関係について

鎌倉市歯科医師会

小野 哲也



問題は、  
母乳ではなく  
付着したむし歯菌

母乳には、栄養学的、免疫学的、精神的そして経済面にも利点があります。なかでも母乳栄養の研究では、遊び飲みをしながら眠る子どもは精神的に安定し、強い親子の結びつきも構築できると考えられています。今回は母乳とむし歯の関係、母乳を与えていてもむし歯になりにくい方法についてお話します。

むし歯の原因は、母乳

そのものが問題なのではなく、子どもの歯に付着しているむし歯菌(ミュータンス連鎖球菌)です。歯をきれいにしていないと歯の表面に母乳や食物残渣がたまり、むし歯菌はそこに含まれる糖質を分解し、プラーク(菌垢)を作って増殖します。そのときに酸を産生するのでエナメル質表面に脱灰が生じ、むし歯となります。授乳後や食後に歯をきれいにすると、唾液中のカルシウムが脱灰部分に沈着し元に戻ります。これを再石灰化といいます。このように、日々歯を

きれいにしておけば母乳を与えてもエナメル質表面では脱灰と再石灰化が交互に起こり、歯を健康に保つことができます。

## 上の前歯が生えたら丁寧に歯磨きを

乳児は、母乳を飲むときに舌を突き出し、乳首を上顎に押し付けてこいて飲むので、上の前歯は母乳が付着しやすく、飲みながら眠ると母乳が上の前歯の周囲に停滞し、夜間には唾液の分泌が減少するので、むし歯

になりやすく、一方、下の前歯は舌で覆われているので、母乳の付着は少なく、唾液によっても洗い流されるのでむし歯になりにくいといわれています。上の前歯が生え始める前までは母乳や口の清掃に余り神経質になる必要はありませんが、上の前歯が生えたら授乳後や食後にガーゼやティッシュなどで歯を清拭し、歯ブラシが使えるのであれば丁寧に歯を磨いて下さい。歯磨き粉は、うがいができるようになるまででは、使用しなくても大丈夫ですが、しっかりブ

ラークを取りましょう。最後に指で触ってヌルヌルしていないか確認してみして下さい。外出先で磨くのが難しいようなら、食後に水またはお茶を飲ませるのも効果的です。

## 気を付けたい養育者の口腔ケア

子どものむし歯菌は、養育者から感染するともいわれています。むし歯が多い養育者の唾液の中には「ミュータンス連鎖球菌」が高濃度に含まれており、3歳位までの子どもには感染しやすいの

で、食べ物を口で噛んで与えたり、歯ブラシを共有するなど避けましょう。

卒乳ができないと心配をするよりも、お子様の糖分の摂取量や回数、毎食後の清掃、寝る前の歯ブラシなど、規則正しい日常生活が大切だと思います。そして前歯が生えてからは定期的に歯科医院で予防処置を行い、養育者の口腔ケアにも気を付け、お子様の成長にあった卒乳をめざし、親子の絆を大切にしてみたい。

(鎌倉小野歯科クリニック)