



立春とは名ばかりで、まだ寒さ厳しき日が続いておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか？  
風邪など引かないようにお過ごし下さいませ。

## ●「はじめが肝心。赤ちゃんの小さな歯を守る！」

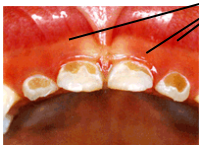
赤ちゃんの虫歯予防をいつごろから、どの様に行えばよいのか、と迷う親御さんは多いのではないかと思います。  
今回のSawamoto Dental Office Newsでは、赤ちゃんの虫歯予防を特集します。



## ●赤ちゃんの虫歯予防の3大ポイント

①虫歯菌の感染量を減らす・・・ 大人のお口の中はすでにさまざまな細菌でいっぱいですが、生まれたての赤ちゃんのお口の中には虫歯菌はいません。虫歯菌は周囲の人からうつります。  
虫歯菌は、成長するなかで誰しも感染はしますが、虫歯菌が入ってくる量や頻度を少なくする必要があります。  
虫歯菌の感染源は、約75%が母親、約15%が父親、残りの10%が祖父母や保育所の保母さんたちからだといわれています。  
感染を恐れてスキンシップを避けるより、主な感染源であるご両親の口腔環境を改善していきましょう。  
この時期は、さまざまな細菌がお口の中に入り込み居すわろうとする時期です。(ちょうどイス取りゲームの様なが行われています)一度居すわった細菌を追い出すことはなかなか難しいと言われています。虫歯菌や歯周病菌などの悪玉菌をできるだけ口の中に入れない様周りの大人の口の中のコンディションを良くする必要があります。

②歯磨きで虫歯菌を追い出す・・・ 最初に生える下の前歯は、唾液腺の近くにありいつも唾液にひたされていて、虫歯になりにくい歯です。



哺乳瓶虫歯

そこで下の前歯が生えはじめたのを合図に、まずは歯磨きをはじめの準備として、赤ちゃんの機嫌がいいときに、お口の中を覗いたり、清潔な手で口周りを優しく触るなど、口を触られることに慣れさせましょう。無理に歯ブラシを入れるのではなく、口を触られることに慣れさせ、大人が歯磨きを行うのを見せて興味を持たせることが大切です。  
次に生えてくる上の前歯は、おっぱいや哺乳瓶がちょうど当たり、虫歯になりやすい歯です。上の前歯が生えはじめたら仕上げ磨きを始めましょう。  
最初はガーゼ等で拭うだけでも構いません。

③食生活に気を付ける・・・ 初期食から幼児食への移行期はとても大切な時期ですので、次回詳しく特集してまいります。

④フッ素を使用して歯を丈夫にする・・・ 多かれ少なかれ、虫歯菌は赤ちゃんのお口に感染するものです。  
そこで、上の前歯が生えてきた頃からフッ素配合の歯磨き剤を使って赤ちゃんの歯を強く丈夫にしてあげましょう。  
乳幼児～5歳は、フッ素の有効性が確認されている500ppmF配合されたもの  
6歳くらいになったら、900～1000ppmF配合された歯磨き剤をオススメします。



夜、布団に入ってからおっぱいを欲しがると赤ちゃんは少なくないと思います。  
もちろん虫歯を予防するには夜の授乳はなるべくやめる方が望ましいのですが  
赤ちゃんにとって授乳は、おっぱいの感触を楽しみ安心するための自然な欲求です。  
1歳半～2歳くらいまででしたら、その分虫歯予防を心がければ、無理にやめさせる  
ことはないでしょう。

一方、寝る間に哺乳瓶でジュースやイオン飲料水を与えることが習慣化するの  
は大問題です。これらの飲料水の多くは酸性のため歯を溶かし、大量の砂糖が入  
っているため虫歯菌も増えてしまいます。

ご家庭でのケアのほか、歯科医院で定期的に健診を受け、フッ素塗布をして健康な  
お口を保っていきましょう。歯磨きの方法など質問がございましたら当院スタッフへ  
お気軽にご相談ください。