

母乳通信は、しんしろ助産所の母乳育児に関する考え方と手技をまとめた通信です。

母乳で育てたいプレママ・ママを応援します。

「母乳を長く続けていると虫歯になりやすい?」「夜の授乳は虫歯になるの・・・?」
これが本当なら、母乳を飲ませているお母さんはこのまま飲ませていいのかと不安になってしまいますね。今回は「**母乳と虫歯**」についてお伝えします。



虫歯の原因は・・・?



虫歯菌の感染

生まれたばかりの赤ちゃんの口に虫歯菌はいません。ほとんどの赤ちゃんが大人から食器の共有など、唾液を介して感染してしまいます。



糖分を含む食べ物・飲み物

お菓子やジュースなどの甘いものはもちろん、ご飯やパンなど様々なものに虫歯菌のエサとなる糖分が含まれています。糖分を多く摂取すれば虫歯になるリスクも上がります。



歯の磨き残し

食後に歯磨きをしない、または磨き残しがあると虫歯になりやすくなってしまいます。日々のケアがしっかりできていれば虫歯になるリスクは抑えられます。



母乳は虫歯の原因になる・・・?



母乳中の主な糖分である乳糖は、虫歯の原因になりにくい糖分です。また、母乳に含まれるラクトフェリンには虫歯菌の増殖を抑える働きがあるとされ、**母乳そのものが虫歯の直接の原因にはならない**と考えられています。

ただし・・・

歯の磨き残しがあるところに母乳が加わると虫歯のリスクが高まります。特に夜間は唾液の分泌が減るため、磨き残しがある状態で夜間の授乳を続けると虫歯になりやすくなってしまいます。



虫歯の予防には・・・?



虫歯予防には母乳だけをやめても意味がなく、日々のケアが大切です。
日々のケアが適切にできていれば、安心して母乳育児を続けることができます。

1. 虫歯菌をうつさない!



- ★大人とコップや箸など、食器の共有をしない。
- ★大人が噛んだものをあげない。
- ★大人も虫歯の予防・治療をする。

2. 口のケアをしっかりと!



- ★ていねいに歯磨きをする。(特に夕食後や寝る前)
- ★食後にお茶や水を飲ませ、すすぎの効果を得る。
- ★よく噛んで食べ、唾液の分泌を促す。
- ★フッ素化合物による歯質の強化
- ★定期的に歯の健診を受ける。

3. 食生活習慣を

見直そう!



- ★だらだら食べない。
- ★食事やおやつ時間を決める。
- ★砂糖を多く含む食べ物・飲み物を控える。