



おっぱい子 と あ母さんの 歯の健康



NPO法人 みやぎ母乳育児をすすめる会
独立行政法人福祉医療機構「長寿・子育て障害者基金」助成事業

おっぱいっ子とお母さんの歯の健康

こどもの歯とおとなの歯ってなにが違うの？

歯磨きはいつからするの？どうやってするの？

指しゃぶりやおしゃぶりは？

いろいろな疑問にお答えします！



NPO法人 みやぎ母乳育児をすすめる会

はじめに

この本は母乳育児と歯についての考え方の本です。

おっぱいを吸うことが「歯並び、咬み合わせに良い」と、多くの歯科医は感じています。

しかし、いっほうで母乳を永く飲ませているとむし歯になるという論文もあるため、乳歯の前歯にむし歯ができれば始めると歯科医は「そろそろ・・・」と言い出します。

母乳育児は『免疫のこと』『栄養のこと』『歯並びのこと』なによりも『心をはぐくむこと』など、総合的に考えるととてもすぐれた育児方法です。もちろん、いろいろな事情で母乳育児ができない場合もありますが、少なくとも“むし歯になるから・・・”という理由で断念しないよう考えてみてください。

そして、母乳を続けて納得して卒乳できるように考える助けに、この本がなれば幸いです。

NPO法人 みやぎ母乳育児をすすめる会

理事長 堺 武男(小児科医)

これが“歯”の目標です

この下の写真はむし歯や歯周病がなく、きれいな歯並び・咬み合わせの永久歯です。

こういう口の中にするにはどうしたら良いか？という話です。

幼稚園にあがる前のこどもの口から、中学生の永久歯の状態を想像するのは難しいかも知れません。しかしこれがゴールです。気を抜いてもいい場面もあり、重要な場面もあり、ここに至るまでの道すじはいく通りもあります。



上の歯並び



正面（咬み合わせ）



下の歯並び

この子は4歳の幼稚園入園まで母乳を飲んでいました。第2子で、お兄ちゃんと同じおやつを食べていましたから、チョコやアイスのデビューは早かったです。

乳歯の時代は前歯や奥歯にむし歯が多く大変でした。

それでも口の中を定期的に手入れしてゆき、ここに至りました。この写真は13歳の時のものです。

今はむし歯もなく、歯並び・咬み合わせも良く、まったく健康です。

目 次

1. 母乳とこどもの歯の関係	6
むし歯の話	
① むし歯はどうして悪いの？	7
むし歯が悪いわけ	7
こども(乳歯)のむし歯が永久歯に与える影響	8
お母さんのむし歯がこどもに感染する？(母子感染)	10
② むし歯になっちゃったら？	11
歯の構造	12
むし歯ができる仕組み	13
神経まで達するむし歯・達しないむし歯の治療法	15
③ むし歯にしないためには(むし歯の予防法)	17
仕上げ磨き	18
おやつ制限	23
シーラント	24
フッ素	25
④ 歯周病、歯並び・咬み合わせのこと	26
離乳食(補完食)まで	28
おしゃぶり・ゆびしゃぶり	29
2. お母さんの歯科治療	31
① 妊娠中のお母さんの歯科治療	31
② 授乳中のお母さんの歯科治療	32

3. 授乳を一時中断する時	36
おっぱいのケアについて	37
搾った母乳の保存方法	42
保存していた母乳の与え方	44
搾乳中に起きがちなトラブル	47
卒乳・断乳を考える	49
4. こどもの口からおとなの口へ	53
歯の考え方	54
こどもの歯からおとなの歯へ	57



1. 母乳とこどもの歯の関係

むし歯の話

大切なのは

永久歯にむし歯が無いこと、歯周病がないこと、
きちんと噛めること。

歯科の2大疾患はむし歯と歯周病といわれています。

このほかに歯並び・咬み合わせも考えましょう。

こどもの時期から生涯を通して、この3つの問題を考えていくこと
になります。小さい時期はなんと言ってもむし歯の問題が大きいも
のです。



永久歯は、絶対にむし歯にしないようにしましょう。
それには大切な時期があるのですが、歯のことばかり
でなくこどもの成長も考えましょう。歯は乳歯の時期
から…歯は生まれる前から…と、言う人もいますが、
早ければ早いほど良いというわけではありません。

…というお話です。

① むし歯はどうして悪いの？

むし歯が悪いわけ

ひとたびむし歯になるともとの歯にはもどりません。悪い部分を削ってかわりのものを詰めます。金や銀やプラスチック（レジン）を詰めて“治す”のです。骨折した骨がもとの骨に再生するようにはむし歯は治らないのです。

むし歯を削って、できた穴に金を詰めたり銀を詰めたり、白いものを詰めたり、かぶせたり。でも口の中はお風呂場と同じで高温多湿ですから、どんな材料でも長持ちしません。削って詰めても5年から10年で再治療になってしまいます。

そうやってどんどん自前の歯は小さくなってしまいます。だから“永久歯は”むし歯にはしてはいけません。永久歯は80年、お風呂場のように過酷な状態の口の中で使う歯です。ちなみに乳歯は10年です。

そういう意味では、これから永久歯が生えてくる“こども”はまだ、これからいくらでもやり直すことができます。お母さん自身が自分の歯で苦労した経験があるなら、どうぞこどもたちの永久歯は守ってあげましょう。

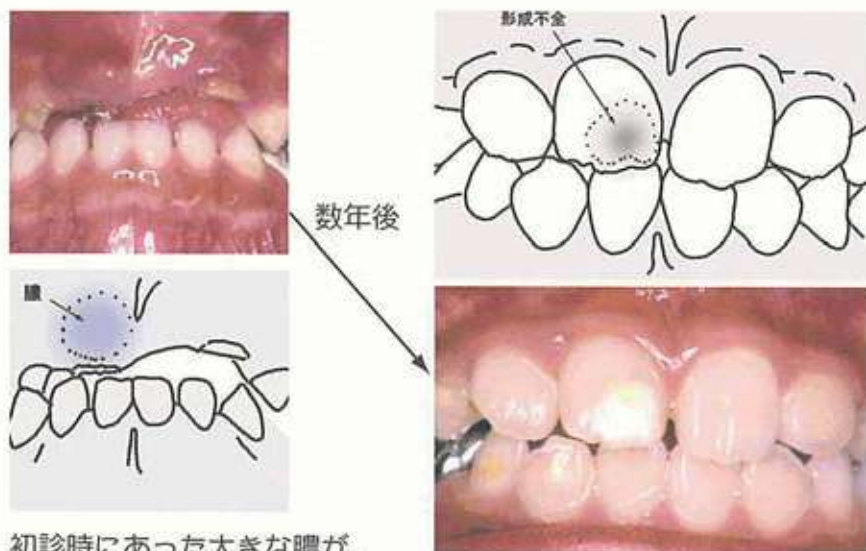
乳歯のむし歯が永久歯に影響することを心配する方もいます。次にその話をしましょう。

よくある質問は「乳歯のむし歯が永久歯にどう影響するか？」と「口の中のむし歯菌は親から移ってくるのか？」ということです。

こども(乳歯)のおし歯が永久歯に与える影響

おし歯は口の中にある菌(口腔内常在菌)が砂糖を食べて酸を作り出し、その酸が歯を溶かしていく病気です。

乳歯におし歯ができ、歯をどんどん溶かして行って神経に達して、神経をおかして腐って、その腐った神経が乳歯の根っこ先の骨の中に膿(うみ)をつくります。その膿が乳歯の下の骨の中につくられつつある永久歯に悪さをします。



初診時にあった大きな膿が、数年後生えてきた永久歯に斑をつくってしまいました。

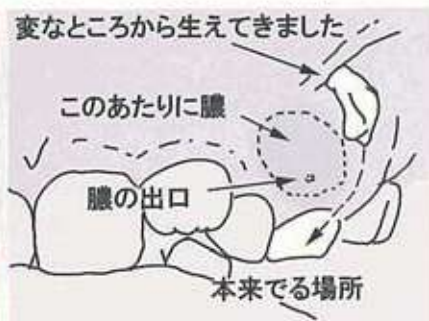
《エナメル質形成不全》

だから乳歯のおし歯を放っておいてはいけません。乳歯におし歯ができれば治しましょう。

乳歯は永久歯にバトンタッチするまで使えるよう、治療を含めて手入れしましょう。

膿ができる時期（年齢）によって、大きく3つの影響があります。

1. 永久歯のエナメル質に模様が入る。
(永久歯のエナメル質形成不全)
2. 生えてくる永久歯の根っこの長さが短くなる。(短根歯)
3. 歯の生える場所がずれてくる。(根の回避現象)
などをおこしてきます。



《根の回避現象》

乳歯の根の先に膿（炎症）があると、
そこを避けるように永久歯が生えてきます。

だから乳歯のむし歯をそのままにははいけません。乳歯にむし歯
ができたらかちんと治療しましょう。神経に至ってもきちんと治療
して防腐剤をつめて、永久歯に生え変わるまで使います。

乳歯は治療して生え変わりまで使いますが、永久歯は生え変わら
ませんから予防が大切です。

もちろん、乳歯もむし歯にしないに越したことはありません。

お母さんのむし歯がこどもに感染する？(母子感染)

むし歯の菌はこどもが誕生した時は口の中にはいません。口移しやスキンシップなどで、養育者から移ってきます。ではむし歯がお母さんからこどもに移るのを、どれほど心配したら良いのでしょうか？

ミュータンス菌（むし歯の原因になりやすい口腔内常在菌の代表）を2歳8ヶ月頃までに感染させないと、それ以降は口のなかに入ってきてても定着しないという説があります。そのため、こどもがその時期になるまで養育者全員がキシリトールガムを使って、養育者のむし歯菌を減らしたり、こどもにガムやタブレットを与えたりします。その後何度か感染の機会が来るのは6歳頃や12歳頃とも言われています。

ただ、近年の研究ではその後の甘い食物のとり方しだいで、その時期を越えても定着するという報告もでてきました。

また、口移しやスキンシップなどの際、むし歯菌を気にしているとなかなか思うように養育できないのも事実です。

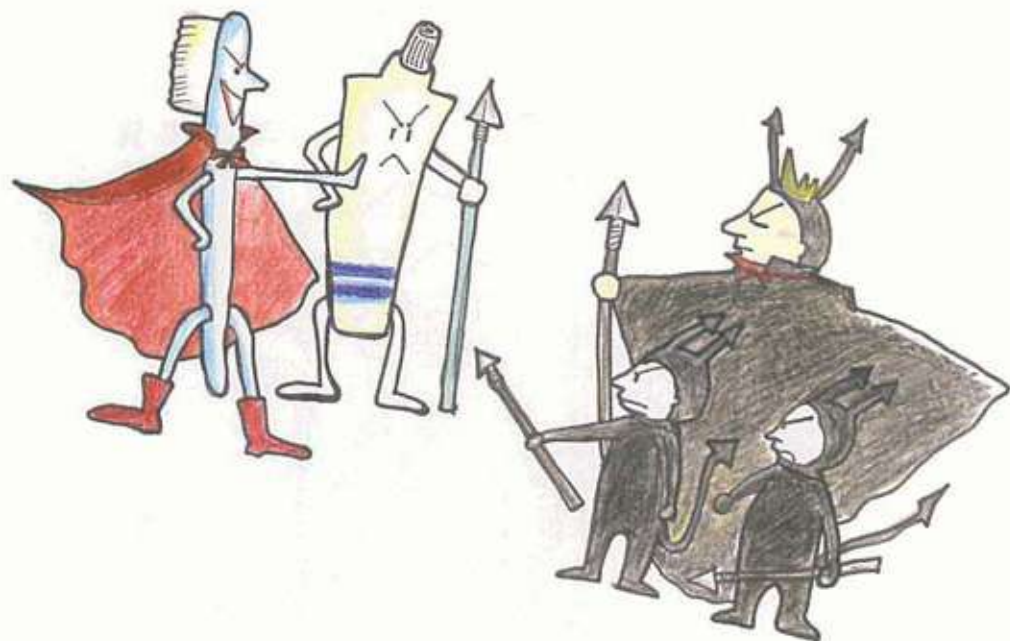
口の中にむし歯菌がいたって、きちんと口を清掃してむし歯にしないように努力すれば良いのです。むしろ小さい時から“歯のため”と言って、甘いキシリトールをしょっちゅう口にする習慣をつけることは、食育の面からはよくないという考え方もあります。

お母さんの歯周病が早産や低出生体重児の原因となることがあるという報告があります。しかし妊娠中のお母さんのむし歯と、生まれてくるこどものむし歯に直接の関係はありません。

むし歯の多いお母さんから生まれたこどもは生まれもってむし歯が多いわけではなく、そういう食生活・食習慣の中で育つとこどももむし歯になりやすい状態になりがちだ、ということだけです。

② おし歯になっちゃったら？

歯の仕組みと治療方法を説明します。おし歯は神経に達した場合とそれ以前とで治療方法や、生え変わりの際に注意する点が違います。



歯の構造

乳歯も永久歯も、歯の中心に神経（歯髄）と、それを栄養する血管があります。その周りを象牙質というオレンジ色のやや柔らかい組織が取り囲んでいます。口の中に出ている部分はその周りにエナメル質という、硬いガラスのような組織があります。骨の中は象牙質の周りにセメント質という組織があり、そこと骨とが歯根膜という靭帯でつながっています。根っこの先から血管と神経がでてきます。乳歯の下には永久歯ができてはじめています。



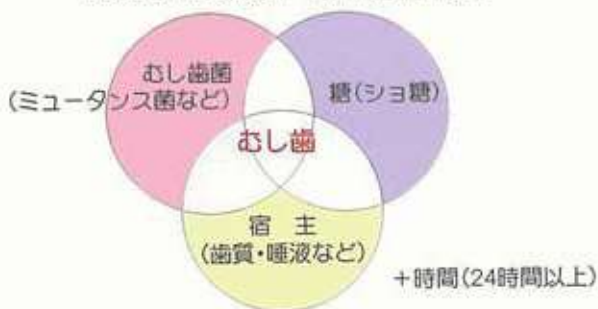
むし歯ができる仕組み

むし歯は口腔内常在菌である、主にミュータンス菌を代表とする5～6種の細菌が“砂糖”から酸をつくり、それが“歯”を溶かす病気です。

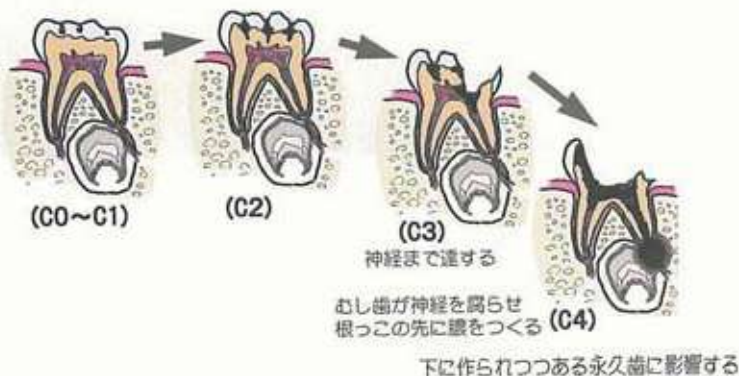
プラークという“むし歯の菌の塊”の下で“酸”が“時間をかけて”歯を溶かして（脱灰させて）しまうのがむし歯です。

この4つの要素 **菌・砂糖・歯・時間** がむし歯になる要因です。

むし歯ができる条件 細菌・糖・歯・時間



むし歯が表面のエナメル質を溶かし（C0～C1）、象牙質を溶かし（C2）、神経に達して（C3）、歯がボロボロになる（C4）というように進行します。



むし歯は、いつから治療できるの？

歯医者に行くと“まだ小さいから”となかなか治療をしてくれないことがあります。一般に3歳3ヶ月から3歳半を過ぎてから強制的に治療をするとトラウマになったりするといわれています。その時期はこどもと対話して説得して治療にあたります。

逆にそれより下の年齢ではこどもが納得して治療を受けるのは難しいことです。もちろんできる子もいますが、一般的には強制的に治療しても忘れてくれる時期です。

ひとりで治療椅子に座れないなら、お母さんのひざでする体位もあります。



大好きなお母さんに抱っこされ手を握ってもらい、見知らぬオジさんのひざ枕におそろおそろと寝転ぶ1歳2ヶ月児です。治療では当然泣きます。こどもにとってはすごい冒険なので、おわたたら褒めて勇気づけてください！

神経まで達するむし歯・達しないむし歯の治療法

むし歯は神経に達しているかどうかで、治療の仕方が大きく異なります。エナメル質、もしくは象牙質までで神経に達していないむし歯は、むし歯菌がしみこんでいる悪い部分を削り取って代替りの材料を詰めて治します。

生え変わりの際は普通の歯と同様に根っこから詰め物ごとポロリと抜けて、下から健康な永久歯が生えてきます。

神経に達していないむし歯の治療

・レジン充填

プラスチックの仲間のレジンという材料を、詰めて固めるものです。色は歯に近い白やアイボリーが多いです。見栄えが良いので前歯の治療や、奥歯の治療にも普通に使われます。



レジン充填前



レジン充填後

神経に達するむし歯の治療（根管治療）

・インレー充填（部分銀歯）

悪いところを削り取って型を取り、パズルのピースのような銀歯をセメント（接着剤）で歯にくっつける治療法です。



インレー充填（部分銀歯）

神経に達するむし歯の治療（根管治療）

1) 神経の治療をして残して使える場合。

むし歯が神経に達すると猛烈に痛みます。こうなると神経を取らなくてはいけなくなります。神経をとった後の空洞に防腐剤を詰め、永久歯への生え変わりを待つこととなります。神経の治療をした歯は生え変わりのタイミングに注意しましょう。



乳歯冠

・乳歯冠

すっぽりかぶせるタイプの銀歯です。神経の治療をした後などに使われることが多いです。

2) 乳歯を抜歯せざるをえないむし歯

むし歯がすすんでしまい歯の崩壊が大きい時や、根の先に膿ができてしまい、どうしても膿が治らない場合はやむなく抜歯となります。

永久歯が生えてくるまで期間がある時は、何らかのつかえ棒や一時的な入れ歯をしないと歯並びが悪くなることがあります。

乳歯の神経と永久歯は別もの

乳歯と永久歯は別のものであるので、乳歯の神経を取ったからといって永久歯の神経がなくなってしまうわけではありません。

③ むし歯にしないためには（むし歯の予防法）

予防はこのむし歯になる条件のどれかを絶つことです。
予防法には4つあります。

- “むし歯菌”を取り除く口腔清掃（仕上げ磨き）
- “砂糖”を極力摂らないこと（おやつの制限）
- “歯”の溝をコーティングするシーラント
- “歯”を強くするフッ素

仕上げ磨きとおやつの制限はご家庭でできるもの。シーラントとフッ素は歯医者でやるものです。（フッ素はご家庭でもできます）
また、低年齢児にはできるものとできないものがあります。



・仕上げ磨き

こども自身で器用に歯を磨けないうちは、むし歯にならないよう、大人が磨いてあげることが大切です。

Q1. いつからはじめるの？

歯が生えはじめたら歯の清掃をはじめましょう。

前歯が生えたら、まずはガーゼで前歯をぬぐうことからはじめましょう。歯ブラシをさせてくれるようなら歯ブラシでも結構です。

奥歯が生えたら歯ブラシを使い始める時期です。奥歯の溝を磨くためには歯ブラシが必要です。毎日磨いてあげましょう。

Q2. いつまでするの？

こどもがきちんと自分で歯が磨けるようになるまで続けましょう。具体的には、こども自身に絵を描かせた時、遠近感のある絵がかけるようになるまで続けましょう。そういう絵が描けるようになると、手首の運動が成熟してくると判断します。その時期にこどもに磨き方を教えて卒業となります。だいたい小学校4～6年位が目安です。

Q3. いつするの？（時間帯）

むし歯は唾液の分泌量が低下する夜間に多発します。

歯ブラシは夕食後から眠くなる前までが良いでしょう。

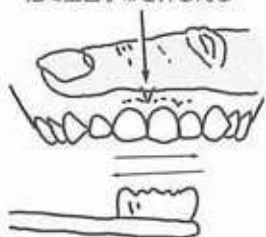
（こどもは眠くなるとぐずり始めるので・・・）

Q4. どうやってするの？

むし歯になりやすい場所から歯を磨きましょう。

一番むし歯になりやすいのは上の前歯です。ついで上の奥歯の脇っちょ。次が下の奥歯の舌側。最後に下の前歯です。

指で上唇小帯を押さえる



① 上の前歯の裏表を磨く



② 上の奥歯の表を。
次にかむ面、
内側の順で磨く

ペロに押し返されるけど
負けないように！



③ 下の奥歯の舌側を磨く

Q5. 回数は？

1日に1回は確実に歯の汚れを落としてあげることが大切です。もちろん不安なら何回も仕上げ磨きをしてかまいません！

4歳くらいまで仕上げ磨きは嫌がられるものです。

にげまどうこもをつかまえて、口をこじ開けてひるまずにガシガシ磨いてあげてください。ちょっと手荒なスキンシップだと割り切りましょう。

今、仕上げ磨きを嫌がったとしても、その子が将来にわたって磨く人を嫌いになったり、歯磨きが嫌いになるようなことはありません。

Q6. なかなか磨かせてくれない時は？

仕上げ磨きの場所と時間帯を工夫してみましょう。

一般的にはひざ枕でします。ベッドでも畳でもソファなどでも良いでしょう。

洗面所でこどもを立たせて、うしろから覗き込むスターキーズポジションという方法もあります。ポイントはこどもの頭の上やななめ上横からなど、口の中を覗くことです。歯医者が診るのと同じポジションです。

就寝する直前は機嫌が悪いこともあります。夕食後眠くなる前にタイミングを探してみたり、時間帯を工夫してみるのも良い方法です。毎日することですから1日の生活のリズムの中に組み込んでしまいましょう。



スターキーズポジション

とても、大変な仕上げ磨き・・・そこで、ちょっとアドバイス

永久歯が生えたら、永久歯だけを大人が磨く！

仕上げ磨きは小学校高学年まで続けた方がよいでしょう。乳歯が生えはじめ、すべて生えそろって、そのうち小学校前ぐらいから永久歯に生え変わりはじめてから小学校高学年までと、かなり長いあいだ磨かなくてはなりません。

一生使う大切な永久歯は絶対むし歯にしたくないものです。でも、まだ手のかかる下のこどもを優先していると、上のこどもまでは手がまわらなくなってしまいがちです。しかし遠近感のある絵が描けるようになるまでは、こども自身では十分な歯磨きができません。

そこで永久歯だけ磨くというのも『アリ』です。生えはじめのうちは磨く本数が2本とか4本とか少ないので、とても楽です。それでも充分、効果があるものです。

乳歯はこどもに磨かせる！

なあと乳歯がむし歯になっても治療すれば良いだけのこと。

“あはは、銀歯ピカピカでカッコいいね～”と、
いずれ抜けてしまう歯だから笑うこともできます。

“いや、歯医者をもうけさせるのは糺だ！”というなら、
乳歯も永久歯も隅々まで磨きましょう。

ポイントは永久歯を
むし歯にしないことが大切です。



お父さんにおまかせ

仕上げ磨きを“父親におまかせしてしまう”のはどうでしょう？近年父親の育児参加などと言われますが、お父さんも参加するタイミングをはかりかねているものです。疲れて帰ってきて、そこから体を使って遊んだり、絵本を何十分も読んだりするのは難しいこともあります。

そこで毎日少し（ほんの数分）を継続して、仕上げ磨きをお父さんにおまかせするというのはどうでしょうか？

続けていけば、毎晩ひざ枕でスキンシップをはかれます。これはやがてくるお父さんと年頃の娘との、難しい時期を乗り切るためにもいい方法です。

日頃こどもと長時間かかわることができなくとも、仕上げ磨きの数分を継続することで、父親として独自のポジションを作れるのです。お父さんにおまかせして“乳歯”にはむし歯ができたとしても治療すれば良いだけのこと。ほら、お父さんだってもっと真剣に磨いてくれますよ。

仕上げ磨きなんて、はじめはどうせ嫌がられるもの。お父さんが磨こうがお母さんが磨こうが、口をこじ開けて磨くので精一杯です。

無理やりやったからといって、両親が嫌いになったり、一生歯磨きが嫌いなこどもになったりはしません。大丈夫！

・おやつ制限

“砂糖”を極力摂らないこと（おやつ制限）は予防の上で大切なのですが、そのサジ加減は難しいものです。

この時期にあまりにも厳しくおやつを制限してしまい、甘いものに意地汚い子に育ってしまうと、本当に大切な永久歯が生えてくる小学生の時期に甘いものに歯止めがかからなくなります。その方が怖いことです。

おじいちゃん、おばあちゃんが孫に持ってきた甘いものを、およめさんがダメだとは言いにくいものです。

お友達の家におよばれして行った時にだされたお菓子を、ここぞとばかりにわが子がガツガツ食べるのを、ハラハラして見ているようでは育児が楽しくありません。

乳歯の時期は心身ともに健康で母子が仲良く育つことが大切です。バランスの取れた子育てを楽しみましょう。歯は大事ですが、食育や体の健康、心の発達もとても大切です。

歯は永久歯が生えはじめてからやり直すことだってできます。

・シーラント

奥歯のむし歯は溝からできはじめることが多いのですが、その溝をあらかじめコーティングしてしまうという予防法です。

これは80～90%の予防効果があります。

生えはじめの6歳臼歯や、乳歯の奥歯の溝に効果的です。小学校高学年で生えてくる4番目・5番目・7番目の永久歯にも効果的です。

シーラントは生えてから2年目までのむし歯をよく予防してくれます。奥歯が生えたら、ぜひすることをおすすめします。



・フッ素

フッ素を使用する予防法があります。厚生労働省では、現在4歳から14歳までの使用を推奨しています。ちなみにWHO（世界保健機関）では6歳未満のフッ素うがい法（洗口法）は禁忌とされています。フッ素の予防効果は塗布法（歯医者で塗る方法）で10～30%程度、うがい法で30～60%とされています。

不安があるなら、しっかり歯磨きするなど他の方法での予防を考えてもよいですね。

ご家庭では4歳を過ぎて、こどもが「あまったものは飲み込まないでね」の指示に従ってくれるようになってからうがい法をはじめても遅くありません。フッ素単独で予防するというより、他の予防法と組み合わせて考えるとよいでしょう。

永久歯が生えたら、一生使う永久歯のためにフッ素を使いましょう。



④ 歯周病、歯並び・咬み合わせのこと

歯周病・歯肉炎

乳歯の時期には歯周病はあまり気にしなくとも結構です。それは永久歯に生え変わる時に歯肉も作り変えられるからです。ちいさいころは食習慣を正しくすることの方が大切です。健康な食生活がひいては大人の歯周病予防につながります。

「キシリトールはむし歯にならないから」と言って、乳児のころから甘いキシリトールを常に口に入れておくような食習慣は避けた方がよいでしょう。食習慣も、そのまま成長するわけですから。



健康な口の筋力の働きのために

あごや口の発達のためにも母乳育児は良いとされています。食べ物を口に取り込んで噛み砕き、飲み込むまでのそしゃく運動は、生まれてから学習する運動です。けっして本能でできるものではありません。吸啜反射からそしゃく運動につなげるのにも母乳育児は効果的です。

おっぱいを飲む動きは単純な噛むだけの運動ではなく、あごや舌を前後上下に動かし、そしゃく運動にスムーズに移行できる素地を作ります。ゴム乳首だと噛んで吸引する飲み方になるので、この後の離乳食の時期に違いがでてきます。（修正できますけどね。）

離乳食を与えず長い間母乳“だけ”で育てることは、決して良いとは言えません。おっぱいを飲む舌の動きはそしゃく運動に非常に似ていて良いのですが、吸啜反射が消失する、遅くとも7ヶ月ころまでには離乳食を開始しないと、せっかく培われたそしゃく運動の素地が生かせなくなってしまうです。

離乳食には成長するこどもに不足する栄養を補い、食べ物を噛み砕き、飲み込む口やあごの使い方を練習したり、食習慣を身につけたりする役割があります。こどもの様子をよく見ながら、遅くもなく早くもなく、順序よく発達させてあげましょう。

もちろん、離乳食をはじめたからといって母乳をやめる必要はまったくありません。

離乳食(補完食)まで

離乳食の時期 (奥歯はまだきちんと生えていない時期です)

生後5～6ヶ月目から1歳半にかけてが離乳食の時期。原始反射のひとつである吸啜反射が消失するころに、ちょうどそしゃく運動を覚えはじめるわけです。2歳半まで固形のを食べないと、この大切な時期を逸してしまいます。

離乳食には大きく分けて4期あります。

(いろいろな本がでていいますので、メニューなどはそちらを見てください。)
歯科的な立場からの話をします。

- | | | |
|-----|------------------|--------------|
| 初期 | くちびるで“アム”とつかまえる。 | (捕食機能獲得期) |
| 中期 | “カミカミ”へ | (押しつぶし機能獲得期) |
| 後期 | “カミカミ”から“モグモグ”へ | (すりつぶし機能獲得期) |
| 完了期 | “モグモグ”から“パクパク”へ | (自食準備期) |

これらはどの時期も乳歯の奥歯は生えていない、もしくは生えていてもあまり咬み合わせ(咬合)には関与しない時期です。歯で噛むというよりは、くちびるで食べ物を捕らえて、歯ぐきをつかってすりつぶし、スムーズに飲み込む(嚥下)までの一連のあごの動きを習得する時期です。

離乳食自体は中期以降、エネルギー(炭水化物)、からだを作る(たんぱく質)、調子を整える(ビタミン・ミネラル)の3つのバランスを考えて作ります。詳しい献立などは栄養を中心に書かれている育児書を参考にしてください。硬さは、歯が生えていないので、歯ぐきで噛める硬さが適当です。母乳育児をしているのであれば、乳首ぐらいの硬さからはじめるとよいでしょう。

おしゃぶり・ゆびしゃぶり

3・4・5歳の時期（乳歯が全部はえそろっている時期）

この後の幼稚園あたりの時期は、乳歯の咬み合わせができ上がってきています。歯でよく噛むことはこの時期にも大切なことです。噛むことは味を引き出すことなので、薄味の方が良いといわれています。

近年の離乳食の指導で“薄味にはこだわらない”ともありますが、いったん濃い味に慣れてから薄味には戻しにくいもの。味がないと困りますが、はじめからあまり濃い味では噛む訓練になりません。また、噛むことは硬いものを噛み切るのではなく、大きいものを回数をかけて細かく噛み砕いていくことです。

そして、この時期に乳歯の歯並びができ上がります。歯並びは口の内と外から押される筋肉で作られていきます。ほっぺなどの外から働く口腔周囲筋と、内側の舌筋のバランスできれいになっていくものです。この筋肉のバランスは、小学校の時期をおかえて永久歯への生え変わりに役立ちます。

この際、指しゃぶりなどでそのバランスが崩れてしまうと、出っ歯になることがあります。この時期におしゃぶりなどを併用させることを提唱する方もいますが、歯並びのために必要なことではありません。考え抜かれているとうたわれているおしゃぶりでも、歯並びのために積極的にすすめる根拠はありません。

母乳育児では歯並びに大切な内と外の筋肉の調和を作りやすいものです。ただし歯並び・咬み合わせはそれだけが原因ではなく、持って生まれた歯の大きさとおごの骨の大きさの調和が取れているかどうかも重要な要素です。母乳をあげているから歯並びが必ずしも

良くなるというのではなく、「母乳をあげていたら並ぶ予定だった歯が、並ばない場合もある。」くらいに考えましょう。

ただし、指しゃぶり・おしゃぶりなど、歯並びを乱す要素である口腔習癖（こうくうしゅうへき）の予防には効果があります。

おしゃぶりは何が何でもだめなの？（そんなことはありません）

指しゃぶりやおしゃぶり、特定のタオルを吸う癖やライナスの安心毛布などをひっくるめて口腔習癖といいます。ある時期まで吸っていると、出っ歯（開咬）になることがあるので注意が必要です。

口腔習癖は出生後から3歳までは増加して、4歳までに減少していきます。前歯の生え変わりが、早い子では5歳過ぎからはじまります。4歳までに指しゃぶりがおさまっていれば永久歯に生え変わる過程で出っ歯が治るという報告もあります。ただし開咬がひどく指しゃぶりから、舌癖（舌前突癖）に移行していると治すのが大変です。

よく「夜寝ている時しか指はしゃぶっていないんですが・・・」という相談を受けますが『歯は夜動く』といって、寝ている間に成長ホルモンが出て骨の改造現象が起き、歯が移動するので夜しゃぶっていると歯並びに影響が出ます。

とはいえ口腔習癖は入眠の良いきっかけだったり、精神安定のために必要だったりします。一概にダメとも言えません。歯並びに影響がではじめる4歳になってもやめないようなら、そこから対策を考えても遅くはありません。

使わないに越したことはありませんが、それで育児が楽になるなら導入してもけして後ろめたいことはありません。やめるべき時期を間違わないよう気をつければ良いことです。理解ある歯医者を見つけて相談しましょう。

ただし、積極的におしゃぶりを使って何かを治すということはありません。

2. お母さんの歯科治療

お母さんの歯科治療で気をつける点は、大きく分けて2つあります。

妊娠中は胎児への影響と、
授乳中では母乳への影響です。

① 妊娠中のお母さんの歯科治療

妊娠中の歯科治療で気をつけることは、レントゲン撮影と内服薬、それと悪阻（つわり）です。

また治療の体位によっては脳貧血症状をおこすこともありますので、歯科医と相談しながらすすみましょう。

レントゲン撮影

歯科用のレントゲン装置は照射方向を口の方だけへ絞っており、かつ鉛のブロテクターを着けて撮るので、胎児への被曝はあまり考えなくても良いのですが、お母さんの気持ちとしてはできれば撮りたくないものでしょう。神経の治療（根管治療）などでどうしても撮影が必要な場合がありますが、出産後まで待ってからレントゲンを撮って治療をするという方法をとれる場合もあります。歯科医と相談してみましょう。



内服薬

妊娠中の内服薬は産科医と歯科医とで相談して出してもらいましょう。どうしても必要な薬もありますが、医科と歯科が連携をとることによってより安全な方法へ変えることもできます。

悪阻（つわり）

口の中をいじられることで悪阻（つわり）がひどくなるような時期には、歯科治療は避けた方が良いでしょう。

妊娠中の歯肉炎

ホルモンのバランスがくずれたり、悪阻（つわり）で口の手入れができなくなり、歯ぐきから出血することもあります。この場合、出産してから治ることもあります。

② 授乳中のお母さんの歯科治療

授乳と歯科治療をおりあわせる方法

授乳中の歯科治療で気をつけることはあまりありません。一般的に授乳を中断しなければいけないと言われる歯科治療は薬の内服ですが、ここを考えて見ましょう。

授乳を止めなければならない内服薬は、主に抗がん剤の全部・抗精神病薬の一部、それと抗てんかん薬です。これらは歯科ではまず、処方されません。また歯科の内服薬は急性期に対処することが多く、せいぜい飲んでも2～3日から長くとも1週間くらいのもんです。

(ただ近年、インプラント手術など長期投薬を必要とする場合があります)。医科の慢性疾患のように長々と何年も飲み続けるというものではありませんので、まず、このところを理解して読んでください。

また、たとえば全身投与（内服）でなく頻回に来院するなど局所応用に切り替えて、内服しなくてもすむようにできる場合があります。歯科医師と相談してみてください。

母乳育児と治療を折り合わせる具体的な対処方法については以下のようなものがあります。

- i) 治療しながらの授乳が可能ならば授乳を続ける。
- ii) その治療は今必要なのか、母乳育児により影響の少ない治療方法について話し合ってみる（セカンドオピニオンを求めるのも良いでしょう）。

実際はそうとも限らないのですが、歯科で処方される薬の説明書を読むと、どれもこれも授乳婦への安全性は確認できていないと書かれています。そのため、よく「薬を飲む3日だけ授乳を止めてください。」とかいわれますが、その3日で母乳が出なくなる事だってあります。治療のタイミングの工夫や、たとえば全身投与（内服）でなく頻回に受診するなどして局所応用に切り替えて、内服しなくてもすむようにできる場合もあります。

どのような治療をするかの判断は歯科医が症状や処置の内容を考えてですが、必ずしも歯科医、医師みんなが母乳育児と治療について折り合わせる方法について詳しいとは限りません。自分で調べられない時には母乳育児をすすめている病院や、診療所の歯科医師か医師、薬剤師、助産師などに相談してみる方法もあります。

また患者であるお母さんが、歯科医師とは思ったように相談ができない場合もあるでしょう。そんな時は助産師に相談する方法もあります。助産師は医学的な知識があって、かつ、できるなら母乳育児を継続させたいと思っています。お母さんの希望と治療とのすりあわせが必要だと判断し、お母さん自身で直接意見が言いにくい時には、歯科医と連絡を取る手伝いをすることもできます。

iii) 影響のある期間は授乳をしない。

薬を飲んだ場合、お母さんの血中濃度が最高になるのは内服20～30分後で、母乳への移行は1%程度といわれています（敏感な子どもでは味の変化で哺乳を嫌がったり、お腹が緩くなったりすることはあります）。

気になるのであれば、授乳後すぐに薬を内服し影響が最小になるようタイミングを工夫するという方法もあります。また、治療内容によって母乳をあげられない期間があることが、あらかじめわかっている時には、事前に母乳を搾って保存しておき、薬の血中濃度の高い時には、母乳を搾乳して捨て、保存しておいた母乳を子どもに与え、治療の影響がなくなり次第、授乳を再開するという方法もあります。

特に治療のためにお母さんとこどもが離ればなれになる場合、何をどれくらいどうやってこどもに与えるのかを、お世話してくれる人と具体的にお話ししたり、練習したりしておく必要があるかも知れません。

iv) 卒乳を待つて治療する

v) この治療を機会にいわゆる断乳をする。

搾乳の方法や母乳の保存方法、保存していた母乳の与え方、卒乳、断乳についてはそれぞれの項目をご参照下さい。

《助産師さんへ》

医学的知識があって、お母さんの気持ちと医療者の治療の橋渡しができるのは助産師です。ぜひ相談に乗ってあげてください。

それで歯科医師側も変わってくれるかもしれません。

自分で調べられない時や具体的な方法がわからない場合などには、母乳育児をすすめている病院や診療所の歯科医師、医師、薬剤師、助産師などに問い合わせたりして、そのお母さんやこどもにとってより良い方法を考える手伝いをしてください。



3. 授乳を一時中断する時

直接のませられない時、乳房を張ったままにしたら苦しいし、乳腺炎になったり止まってしまったり、いろいろなトラブルが起きやすくなります。

そのため直接飲ませられない時には作られた母乳を定期的に搾る（搾乳する）必要があります。搾乳には以下の方法がありますが、特に後でこどもにあげる母乳を搾る前には、使う容器を消毒、もしくは消毒されているものを準備して、石鹸と流水で手をよく洗ってから始めましょう。

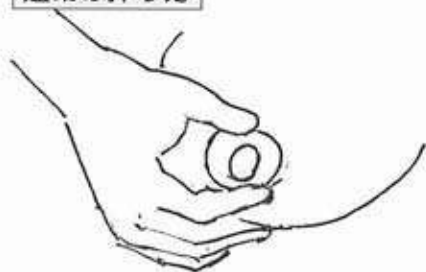


あっぱいのケアについて

《搾乳する》

①自分の手で搾る

通常の搾り方



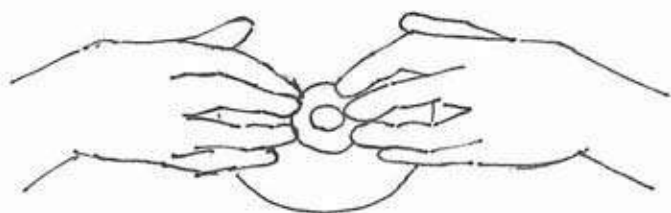
1)・2)



3)・4)

- 1) 搾る乳房と同じ側の手（右の乳房なら右手）をCの字のように丸くし、乳房全体を下から包み込むようにします。
- 2) 親指と人差し指を曲げ、乳輪の色の境目周辺に、乳頭を挟んで指の腹が向かい合うように置きます。
- 3) 親指と人差し指を自分の肋骨に向かって軽く押します（乳房を軽く圧迫するように）。
- 4) そのまま乳輪を挟んで、親指と人差し指の腹同士をやさしく合わせるようにします。
- 5) 適宜搾る方向を変えて、必要量もしくは乳房の苦しさが取れるくらいまで搾ります。

- ・ 乳房が張りすぎている時／乳頭や乳輪がむくんでいて搾るのが辛い時は、



- ① 乳頭を取り囲むように、乳輪に両手の人差し指から小指までの指先をあてます。
- ② ゆっくりと30～60秒、自分の胸郭に向かって圧迫し、乳頭のむくみをやわらげてから搾乳するようにすると搾りやすいようです。

②搾乳器を使う

手動式、電動式のものがあります。手に入れるには、自分で購入、レンタル、知人から貰う、借りるなどの方法があります。

- * 搾乳器は自分が搾乳しやすい、取り扱いが楽なもので構いませんが、吸引圧の調整できるものを選びましょう。
- * 強い乳房の張りや乳首の傷がある時には手での搾乳に切り替えるか、併用した方が楽かもしれません。

③他の人の手を借りる

正しい知識・技術のある人に相談しましょう。

搾乳の方法がわからない、乳房の張りが強すぎて自分では搾れない時、お母さんの体調が悪くて自分では搾乳できない、痛みや赤み・熱を伴うしこりがあるなど自分で対処しきれないトラブルが起きてしまった時は、助産師に相談するのも良い方法です。

- * 乳房が張りすぎている時には乳房をしごくように搾るのではなく、乳頭と乳輪の境目から痛みなどの状態に合わせて、ゆっくりやさしく乳輪の境界まで搾ります。
- * 部分的／全体的に手の平で圧迫しながらの搾乳も効果的ですが、乳房を強く揺さぶったり揉んだり、強くさすったりすることは避けましょう。
- * 出した乳汁の量に合わせて乳汁は作られるので、搾りすぎないようにしましょう。



《搾乳以外の対処方法》

①生活全体

搾乳中はトラブルを防ぐために甘いもの、脂っこいもの、カロリーの高い食品を取りすぎないように気をつけて、乳房や体全体を温め過ぎないようにしたり、必要時冷やしたり（冷やし方の項を参照）、乳房を強く揺らさないようにするなど注意しましょう。

②乳房を冷やす方法

搾乳だけでは乳房がはりすぎたりして苦しい時は、保冷剤（生菓子などを買うと箱に入っているような小さめのもの）をガーゼハンカチなどで包んだもの、冷却シート、ぬれタオル、キャベツの葉、雪の下、里芋粉やジャガイモ、アロエの葉、紙おむつ等を使って冷やします。（具体的な方法は次のページをご参照ください）。乾いたり温かくなったら交換しますが、不快なほど冷やすのは避けましょう。

また、乳首や乳輪は覆わないようにしましょう。

◎授乳が可能になったら、できるだけ早く直接こどもに飲んで貰いましょう。

◎授乳を再開して間もなくは直接飲むことを嫌がったりためらったりするこどももいますが、気長に構えて無理強いしないようにしましょう。こどもが眠い時や気持ちの落ち着いたころに、また飲みはじめることもあります。

乳房を冷やすいろいろな方法と特徴・使い方

	特 徴	使 用 方	注 意
保冷剤 *工作用糊をラップで包んだ物でも良い(液体糖不可)	<ul style="list-style-type: none"> ・入手・扱いが簡単 ・繰り返し使える 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷凍庫で凍らせ、ガーゼなどで包んで適温に調節して患部にあてる 	<ul style="list-style-type: none"> ・角が当たらないように注意する
冷却シート	<ul style="list-style-type: none"> ・入手・扱いが簡単 	<ul style="list-style-type: none"> ・パッケージから出して患部に貼る 	
ぬれタオル	<ul style="list-style-type: none"> ・入手が簡単 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷水で搾って患部にあてる 	<ul style="list-style-type: none"> ・熱が籠もるのでビニール等で覆わない
キャベツの葉 (外葉の部分でOK)	<ul style="list-style-type: none"> ・大きな範囲も冷やせる ・軽く薄い ・入手・扱いが簡単 	<ul style="list-style-type: none"> ・葉を洗い、固い部分を切り取り、所々に空気穴を開けて患部に貼る ・しんなりしても何度かは水に浸け再生させて使える 	<ul style="list-style-type: none"> ・痒みが出たら使用中止 ・水に入れても再生しなくなったら交換
雪の下 (日陰の空き地等に自生している)	<ul style="list-style-type: none"> ・乳輪浮腫に効果があるといわれている 	<ul style="list-style-type: none"> ・葉を熱湯に浸けるか軽く炙り、手の平で叩き、葉の裏の薄皮を剥いてあてる 	
里芋粉 (健康食品コーナーなどで手に入る)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で湿布のサイズを調整できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・水を加えてマヨネーズくらいの硬さにし、厚めの布や母乳パッド、クッキングペーパー等に伸ばし、ガーゼを載せて患部にあてる 	<ul style="list-style-type: none"> ・里芋を調理して痒くなる人は使えない・痒みが出たら使用中止
ジャガイモ	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で湿布のサイズを調整できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャガイモを洗ってすり下ろし、小麦粉を入れてマヨネーズ位の硬さにし、酢を2,3滴加え、厚めの布や母乳パッド・クッキングペーパー等に伸ばしガーゼを載せて患部にあてる 	<ul style="list-style-type: none"> ・痒みが出たら使用中止 ・服に付くと黒く変色するので注意
アロエの葉 (園芸コーナー等で鉢植えが手に入る)	<ul style="list-style-type: none"> ・消炎効果があるといわれている 	<ul style="list-style-type: none"> ・葉を適当な長さに切り、とげの部分を切り取り、厚みを開いてぬるぬるした部分を患部にあてる 	<ul style="list-style-type: none"> ・痒みが出たら使用中止
紙あむつ	<ul style="list-style-type: none"> ・入手・扱いが簡単 ・大きな範囲を冷やせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・全体が濡れるくらいに水を含ませ、冷凍庫で凍らせ、患部にあてる 	<ul style="list-style-type: none"> ・熱が籠もるのでビニール等で覆わない

搾った母乳の保存方法

- ・搾乳する時は、まず手を石鹸と流水できれいに洗いましょう。
- ・使用する容器などはあらかじめ台所用洗剤で十分に洗ってすすぎ、消毒（もしくは消毒されているものを準備）しておきましょう。

* 容器などの消毒方法 *

	用意する物	方法	注意点
煮沸	鍋 水 コンロ 菜箸など (消毒したものを 取り出すもの)	・ 哺乳瓶・乳首 などを鍋に入れ、 十分浸かる位 の水を入れる。 鍋を火に掛け 沸騰してから 5分 経ったら 使用可能。	・ 煮沸したものは 十分冷めて から使う ・ 火傷に注意 ・ 菜箸は先が水に 浸かるように。 反対側が焦げない ように注意
電子レンジ	専用容器 電子レンジ 水	・ 専用容器の使用 方法をご覧 下さい	・ 消毒したものは 十分冷めて から使う ・ 湯気での火傷 に注意 ・ 金属のものは 使えない
薬液 (ドラッグストアの ベビー用品コーナー 等で入手可)	専用容器 薬液 水	・ 薬液の使用方 法をご覧下さ い	・ 金属のものは 使えない ・ 布を漂白、金 属を腐食させ るので注意

- ・搾った母乳は消毒されている容器が、専用の母乳パックに入れて冷蔵・冷凍で保存をします。保存した母乳の使用期限は次ページのように言われていますが、一般家庭用冷蔵庫での冷蔵保存ではできれば一日以内で使い切ることをおすすめします。

＊搾った母乳の保存について＊

保存方法	成熟児	早産児
室温(20度)	10時間	1～4時間
冷蔵(新鮮/冷蔵庫解凍中)	3～5日	48時間
完全解凍→冷蔵庫保存中	48時間	24時間
冷凍・1ドア冷蔵冷凍室	2週間	すすめられない
2ドア冷蔵庫の冷凍室(-20度)	3～4ヶ月	3ヶ月

＊すべて人工乳に置き換える場合のめやす＊

月 齢(ヶ月)	授乳回数(1日)	授乳量の目安
0.5～1	7～8回	80 ml/回
1～2	6回	120～150 ml/回
2～3	5～6回	150～160 ml/回
4～5	4～5回	200 ml/回
5～6	4+(1)回	220～240 ml/回
6～9	3+(2)回	200～240 ml/回

スプーンすり切り1杯はできあがり量20ml分です。

() 内は離乳食後に与えるミルクの回数です。

一般的に一日の授乳量は165～180ml/kgと言われていますが、個人差があります。目安量に達していなくても、こどもが元気で体重が増えているならば心配ないと言われています。

保存していた母乳の与え方

①解凍方法

- ・冷蔵庫内自然解凍、流水、微温湯解凍が望ましいとされています。
- ・解凍したら冷蔵庫に保存し、24時間以内に使い切ることが望ましいとされています。

②温め方

- ・保管していた容器ごと、もしくは解凍した母乳をこどもに与える時に使う容器に移し、湯煎(37℃未満にすること)で人肌程度の温度に温めます。

◎電子レンジの加熱では部分的に高温になり、母乳の成分が壊れてしまうことがあるので使わないようにしましょう。

③搾った母乳や人工乳をあげる方法

使えるものとしてカップ、スプーン、ソフトカップ®、哺乳瓶等があります。

哺乳瓶+人工乳首は直接乳房から母乳を飲むより楽なので、直接母乳が飲ませられるようになった時に戻そうとしてもこどもが楽な方をより好んでしまい、戻せなくなってしまふことがあります。それを防ぐためには小さいカップやお口のサイズに合わせたスプーン、もしくは一般的に市販されていないので助産師などに相談することが必要ですがソフトカップ®が良いとされています。選ぶ基準としてはこどもの月齢、乳房の状況、使いやすさ、誰がどこでどのように、どれくらいの期間使うのか、物の管理のしやすさ等があります。できるだけ直接母乳を飲むのに戻りやすいような物を選びましょう。

*抱っこして与え、適宜げっぶをさせてあげましょう。

*わからない時は助産師に相談するのもよい方法です。

i) カップを使う時

- ・授乳する人の利き手ではない側にこどもを45度くらいの角度で、あごがやや上がるように抱っこします。

*必要時は手がばたつかないように、バスタオルなどで優しくくるんであげましょう。

- ・カップに人肌に温めた乳汁を入れ、下唇にちょんちょんと触れるようにして、口が開いたら下唇を巻き込まないようにカップをあて、カップの中身が上唇に触れるくらいにカップを傾けます。

*乳汁は流し込むのではなく、こども自身が舌を使って一口ずつ飲むようにしましょう。

*カップを使う時は、3割くらいこぼれることがあると言われています。襟元にガーゼやタオルをあてておきましょう。

ii) スプーンを使う時

- ・抱っこの仕方はカップであげる時と同じです。
- ・容器に人肌に温めた乳汁を入れ、スプーンで軽く一杯すくい、こどもの下唇にちょんちょんと触れるようにして口が開いたら、下唇を巻き込まないようにしてスプーンを舌の上に乗せるようにします。
- ・乳汁は流し込むのではなく、こども自身が舌を使って一口ずつ飲むようにしましょう。



iii) ソフトカップ®を使う時

- ・正しく組み立てましょう。
- ・飲ませる時の抱っこの仕方はカップやスプーンの時と同じです。
- ・容器に人肌に温めた乳汁を入れ、こどもの下唇にちょんちょんと触れるようにして口が開いたら、下唇を巻き込まないようにスプーン状の部分を舌の上へのせ、先端の部分を口全体に入るようにします。
- ・先端の脇を親指と人差し指で押し乳汁の出る量を調節します。
- ・中身を流し込むのではなく、こども自身が舌を使って一口ずつ飲むようにしましょう。

iv) 哺乳瓶+人工乳首を使う時

- ・哺乳瓶を使う時はお母さんの乳房・乳頭の形・硬さにできるだけ近い物を選びましょう。
- ・飲ませる時の抱っこの仕方はカップやスプーンの時と同じです。
- ・瓶に人肌に温めた乳汁を入れて乳首を付け（腕の内側にたらし温度を確かめ）、こどもの下唇にちょんちょんと触れるようにして口が開いたら、下唇を巻き込まないように乳首を舌の上へのせるように、上唇も唇の赤い部分が乳首の上に見えるように、外側にめくりませ。
- ・乳汁が常に乳首の内側に満たされているように傾きを変えていきます。

*直接母乳を飲むのに較べてあまり早く飲めてしまわないように、乳首の選び方、乳首の穴の大きさ、飲む時の哺乳瓶の角度などに注意しましょう。

搾乳中に起きがちなトラブル

①乳房の張りすぎ

対処方法としては搾乳、冷やす、食事の注意、温めない、乳房を安静にする、上の子やパートナーに吸って貰う等がありますが、まずは張らせすぎないようにすることが大切です。

②乳腺炎

(全身の)発熱、乳房の発赤・腫脹・痛み・しこりなどができたら、まずは搾る、冷やす、食事の注意、温めない、上のこどもやパートナーに吸って貰う等で対処します。それでも症状が続いて辛い時や、自分では対処できない時、体調も悪化する場合には医師や助産師に相談しましょう。

③乳腺の詰まり(しこり)

部分的にしこりができて痛い時には、母乳の出口が一部詰まってしまったことが考えられます。乳頭の先に、ニキビの中身のようなものが詰まっているのが見えたら、乳頭を傷つけないようにそっと取り除いたり、しこりの部分を圧迫して搾乳したり、上の子やパートナーに吸って貰うなどで解消できることがあります。

注意事項

*母乳はお腹を緩くすることがあると言われてるので、上の子やパートナーに吸って貰う時は、飲み込まないように注意することが必要かもしれません。

④母乳の出が少なくなる

母乳の出を良くするには、搾乳の回数を増やす（直接のませていた時よりも搾乳の回数は減らさないようにしましょう）。こどものことを考えながらゆったり搾乳できるように環境を整える、パートナーやお友達とお話をしたりしてストレスを減らす、疲れ過ぎや食事制限のし過ぎを避ける、などが効果的だと言われています。

⑤お母さんやこどもの（気持ちの）不安定

おっぱいを直接あげられない間はお互いに寂しくなったり、お母さんがこどもに罪悪感を持ってしまったりすることがあるかもしれません。でも、お母さんがこどもにとってかけがえのない人であることに代わりはありません。こどもと一緒に遊んで、スキンシップをとったりお話をしたり、パートナーやお友達とお話をしたりするのもよいでしょう。

《相談を受けた母乳育児の支援者へ》

相談を受けたものの知識や技術が十分でない場合、不安がある時等は自分ひとりで抱え込まないようにしましょう。より高度な知識や技術を持つ信頼できる開業の助産師、母乳外来のある施設などに相談・紹介することや、特に病的な範囲になっている可能性がある時は医師などと連携をとり、お互いの知恵や技術を出し合ってより良い方法を探ることを躊躇しないようにしましょう。