

# 「むし歯」と母乳育児



## 「むし歯」予防と母乳育児は両立できます

「むし歯」は 口の中にいる「むし歯菌」が食物に含まれる糖分から酸を作って歯を溶かすという病気です。健診などで「むし歯」が見つかったら断乳を勧められることをよく経験します。しかし母乳育児を長く続けることの利点はいろいろなところから報告されており、いざれ抜けてしまう乳歯の「むし歯」のために断乳するのはもったいない事です。長く母乳育児を楽しみ、無事に卒乳するために、授乳とむし歯予防を両立させることが大切です。

母乳には乳糖という糖分が含まれていますが、むし歯菌（ミュータンス菌）は口の中でこの糖から酸をつくれません。ところがエリクソンの研究では水がこの糖から酸をつくれませんが、母乳のみでは0.1%、シヨ糖は10倍の1%ですが、母乳とシヨ糖が混じるとそれより高い1.3%の確率でむし歯になるとされています。つまり母乳だけではむし歯にはなりません、離乳食などの食事のカスが歯に残っているとところに母乳がくっつくと、むし歯が出来る可能性があります。従って、母乳育児を長く楽しむためには、離乳食の汚れを残さないよう口の中をきれいにしておくことが大切です。



### むし歯のでき方とその予防のしかた「歯磨き・口腔清掃」

口の中にいるむし歯菌がシヨ糖（砂糖）をたべて、その3割が不溶性グルカンと言うねばねばの衣（歯垢とかプラークと言います）を作り歯にくっつき、残りの7割が酸を作ってその衣の下の歯を溶かします。24時間以上たつて成熟した歯垢は、砂糖を食べると3分で歯を溶かすほどの強い酸を作ります。歯はpH5.5以下になると溶け始めます。強烈なレモンジュースなどの酸でも歯は溶けます。でも、その酸は唾液に薄められて12〜15分すると口の中はもとの中性に戻ります。唾液の分泌が少なくなる夜間は酸がなかなか薄められず、むし歯が進みます。このことから「むし歯は夜できる」と言われ、夜間授乳はやめましょうという根拠の一つになっています。夜間は食べかすを残さないように口の中をきれいにしておきましょう。ただし、母乳だけではむし歯になりません。

### 1日何回歯を磨けばいいの？

昔は3食ごとに3分以内に歯を磨きましょう、というのが大人も子どもも共通の歯磨き指導でした。この理由は歯には24時間以上たつた成熟した歯垢がついているという前提からです。しかし24時間未満の歯垢はまだ未熟で、歯を溶かすほどの強力な酸を作らないことが解ってきたので、現在では1日1回、時間をかけて歯を磨きましょうという指導に変わってきました。でも1回で100%汚れを落とせるわけではないので、何回磨いてもかまいません。夜間に唾液が少なくなる時間帯はむし

② 上の奥歯のほっぺた側・かみ面・内側をみがく



① 上層をおさえて上の前歯を裏表みがく



歯が進むので、寝る前までには歯はきれいに磨いておきましょう。そうすれば夜間授乳をしてもむし歯になりません。夜間授乳の後、歯を磨きましようという指導も散見されますが、おっぱいを飲んでスヤスヤ眠っている赤ちゃんをわざわざ歯磨きで起こす必要はありません。夜間授乳の「前に」きれいにしておきましょう。

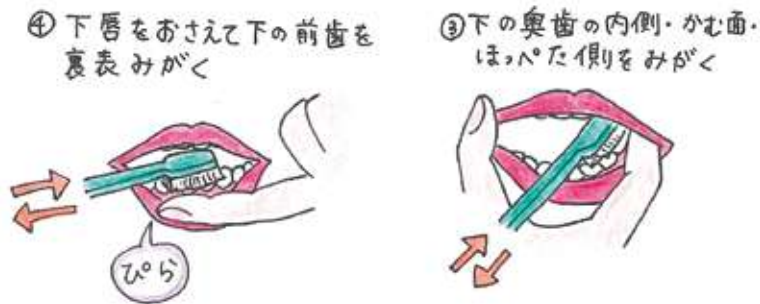
### 歯磨きのしかた！

最近では長期母乳育児の利点が分かってきたので、2歳から3歳以上までの授乳が推奨されています。2歳の口の中の状態は一番奥の乳臼歯以外が生えそろう、噛み砕くことが出来るようになっていきます。食事の内容は離乳食が完了して普通食やおやつを食べている時期です。そこで口の中の管理の仕方として

1. 歯が生えはじめて母乳が主な時期。
  2. 歯がだいぶ生えて離乳食が進んだ時期。
  3. 離乳食が完了し普通食に移行し乳歯が生えそろうってから。
- の3つの時期の管理の仕方を示します。

### ① 歯が生えはじめているけどおっぱいが主な時期 (5〜6月から1歳くらいまで)

上アゴの前歯が一番むし歯になりやすい場所です。ここの汚れを徹底的にきれいにしてからおっぱいをあげましょう。歯磨きの順序もまず上



の前歯を磨くことからです。カーゼで拭いても構いませんし歯ブラシで磨いても構いません。下の前歯が生えてから上の前歯が生えるので、歯磨きの順序もついつい下の前歯から磨き始めるのですが、歯磨きはむしろになりやすいところから磨き始めましょう。仕上げ磨きは4歳ぐらいまで嫌がるものです。効率よく磨かないと、あつという間に暴れ始めるものです。また、おっぱいをあげて落ち着いてから磨くのも現実的ではありません。歯に汚れがついていなければむし歯になりませんので、きれいにしてからなら添い乳も大丈夫です。

## ② 歯がだじぶ生えて離乳食が進んだ時期（1歳から1歳半へつ）

前歯だけなら歯ブラシを使ってもカーゼで拭うのでもよかったです。が、この時期は奥歯（臼歯）が生えてきます。臼歯の咬む面の溝は歯ブラシでないと磨けません。やはり効率よく磨きましょう。順序は、上の前歯の裏表↓上の奥歯のほった側・咬む面・内側↓下の奥歯の舌側・咬む面・外側↓下の前歯 という順序で磨きましょう。この順序でむし歯になりやすいからです。上の前歯を磨くときは唇の裏の上唇小帯をひっかけると子どもは嫌がりますので、ここをお母さんの指でガードしてあげてください。下の奥歯の舌側を磨くときは舌で猛烈に抵抗されますがひるまずに磨きましょう。こども用の歯ブラシでも結構ですが、毛先の長さをいろいろ変えてみて試してみてください。

歯が詰まっている子なら糸ようじも併用しましょう。

### ③ 離乳食が完了し普通食に移行し乳歯が生えそろうてから (1歳半以降)

歯を磨く順序は同じです。糸ようじも併用してみましよう。4歳ころまで仕上げ磨きは嫌がるものですが、このころになるとお子さんは歯磨きを嫌がって逃げ回るかもしれません。それでも頑張つて磨いてあげましょう。育児は子どもが嫌がることをすべて避けるわけにはいきません。歯磨きも仕上げ磨きも同じことです。

### 砂糖の摂取 食べるタイミング・おやつ

むし歯の予防は歯磨きだけではありません。私たちの食事やおやつには必ず糖分が含まれています。前にも述べましたが、食後3分でむし歯菌が酸を作り歯は少し溶けはじめます。その後、食べていない時間に唾液が歯の汚れを洗い流し、むし歯菌が作った酸を薄め、唾液の中のカルシウムが溶けた歯を修復してくれます。夜間、唾液が出ないときはむし歯が進みます。また、日中でも、袋菓子のようにのべつまくなし食べているとむし歯が進みます。むし歯予防は食べている時間と食べていない時間のメリハリをつけることも重要です。

### むし歯菌はうつる？

大人と同じ食器を使ったり、口移しから子どもにむし歯菌が移ると心配される方もいます。一時は2歳8カ月までむし歯菌を口に入れなけれ



ば、その後一生入ってこないという説がありましたが、現在では否定されておおり、いつの時期でも食生活のよってむし歯菌が口の中に入ってきて定着することが解ってきました。

### もしもむし歯ができてしまったら：

大切にしていたわが子にむし歯を発見してしまうとお母さんはほんとうにがっかりしますね。しかしむし歯ができたなら歯科医に行って治しましょう。いづれ抜けてしまうからといって乳歯のむし歯を放置してはいけません。むし歯が進んで神経を侵し、根っこ先の膿をつくると、その膿が乳歯の根っこあたりにつくられつつある永久歯に悪さをします。

泣いて暴れる子の治療は、断られることもあるでしょうが、治療してくれる歯科医を探しましょう。大切なのは、いづれ抜けてしまう乳歯のむし歯にあせることなく一生使う永久歯をむし歯にしないことです。乳歯のむし歯は治療しましょう。でも永久歯はむし歯にしないように予防しましょう。大事なことは子どもが自分で歯を磨けるようになるまで仕上げ磨きを続けることです。目安として子どもが遠近感のある絵を描けるようになると、手首の運動が器用に歯を磨けるようになったと判断出来ます。そうして本人に歯の磨き方を指導して仕上げ磨き卒業です。そのほかに永久歯が生えてきたならフッ素だとかフィッシュヤブ・シーラントという予防方法もあります。

### 母乳育児が口腔に与える良い影響

母乳育児は体や心や免疫や成人後のいろいろな問題にまで効果があることが解ってきました。以前は「むし歯になるから」という理由で早期の断乳を勧められました。が、口腔にも良い影響があることが解ってきました。歯並び・咬み合わせは口の周りの筋肉によって形作られるのですが、母乳育児で培われる舌の挙上運動がちょうどその動きに適しています。長期授乳で奥歯の咬み合わせが良くなるという報告もあります。

また本能である吸綴反射きぎゅうへつという母乳育児にとつて理想的な飲みこみ方を、その反射が消失するあたりの時期に咀嚼そじやく・嚥下えんげという後天的に学習すべき運動に引き継ぐため、適切な時期に離乳食を開始することは大切です。

母乳育児は体にも心にも短期的にも長期的にも児にも母親にも良いことがたくさんあります。いずれ抜けてしまう乳歯にむし歯ができるという観点だけでなく、もつと広い視野をもつて母乳育児を考えましょう。