



はははの話

発行者 白河みなみ歯科クリニック 歯科衛生士

マイナス0歳からのむし歯予防 むし歯予防の話

「マイナス0歳からのむし歯予防」とはどのようなことでしょうか？

子供のむし歯予防に関して、お母さんのお腹の中にいるときから始めるという発想です。



むし歯はあなたのお口から子供に感染している？！

むし歯は、風邪やインフルエンザのように人から人へ移る「感染症」だということを御存知ですか？

生まれたばかりの赤ちゃんにはむし歯の原因となる菌がいませんので、むし歯にはなりません。

多くの場合、生後1歳7カ月から2歳7カ月の間にスプーンやお箸の共有、噛み与えから移るといわれています。



むし歯の原因菌から子供を守る方法



① お母さんのお口の中を清潔に保つ。

まずは、むし歯を治し歯科医院で歯ぐきのケアを受けておくこと。

② 妊娠中(6ヶ月目)からキシリトールを摂取すること。

生まれる前にキシリトールによってお母さんのお口の中のミュータンス菌を悪玉菌から善玉菌にどんどん置き換える現象を引き起こすことができます。スキンシップを通してお母さんのお口から悪玉ミュータンス菌がお子さんに移ることを避けることができます。

③ キシリトールを持続的に活用すること。

最新の研究では、母親が妊娠中から13カ月間継続的に摂り続けた場合、その後15カ月間摂るのを中断しても効果が持続しました。

効果的なキシリトールの取り方



キシリトール100%配合のガム、またはタブレット（歯科医院専売）を毎食後と、寝る前に取ると効果的です。一回5分程度、味がなくなるまで噛んでください。ただし、一度に多量に食べるとおなかがゆるくなる場合があります。最近はキシリトール100%チョコレート（歯科医院専売）もあります。

※詳しくはキシリトールの話①を参照ください。



お母さんへのメッセージ



お子さんの健やかな成長のためにも**スキンシップは大切**です。

お母さんは、あまり神経質になりすぎず**歯磨きを丁寧に行う、キシリトールを習慣的に取り入れる**方法が効果的です。むし歯菌を移す可能性を減らすためにも お母さんだけでなく家族全員でむし歯菌を減らしましょう。