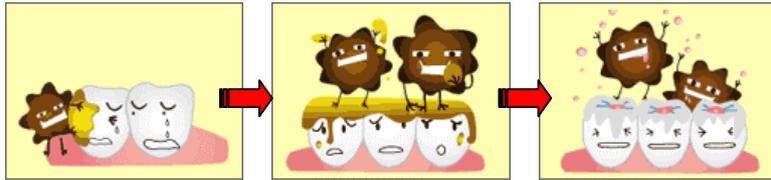


# はははの話

発行者 白河みなみ歯科クリニック 歯科衛生士

## 虫歯菌のはなし

これが虫歯の原因菌  
**ミュータンス菌!!**



ミュータンス菌が食べ物の中の糖分をエサにして、ネバネバ成分を出し、歯にくっつきます。ネバネバ成分を足がかりに他の菌も歯にくっついていきます。これがプラーク（歯垢）です。プラーク中にむし菌が増えます。プラーク中のむし菌が酸を出して歯を溶かしていきます。

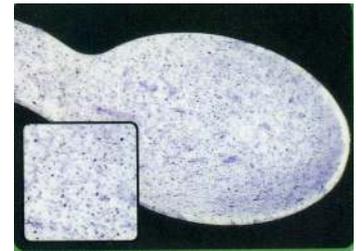


生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中には虫歯菌はいません



19~31カ月

乳歯の奥歯がはえる1歳7ヶ月から2歳7ヶ月くらいをピークに、お母さんはじめ周囲の大人の口から、唾液をとおして感染します



### 今、お母さんが食べていたスプーンにはこれだけのミュータンス菌がいます！

感染の危険度が一番高いのは、保育者の口の中の微生物を直接に運んでしまう事です、つまり、口で噛み砕いて柔らかくした物を与えたり、口移しであげることです。これは、絶対にやめましょう。お箸、食器等お子さんが直接接触する可能性のある物は気を付けましょう。犬や猫などのペットからの感染も報告されてます。

### ミュータンス菌の感染予防対策

ミュータンス菌の感染時期を遅らせれば、遅らせるほど、子どもの虫歯数が少ないことがわかっています。ミュータンス菌は感染させない、あるいは感染年齢を出来るだけ遅らせること、が子どもの虫歯予防につながります。ミュータンス菌の感染予防として大切なのは、この時期までに保護者のお口の中でいかに虫歯原因菌を減らすかにあります。

### 大人のミュータンス菌を減らす（日本人の9割はミュータンス菌を持っています。）

- ・両親ら周囲の人の虫歯の治療をすませましょう！（お母さんが妊娠したら4~7ヶ月の間になおしましょう）
- ・フッ素入り歯みがき剤をつけて、朝晩、一日2回歯みがきをする
- ・甘いものはだらだら食べずに、食事とセットにする
- ・食事と食事の間隔をなるべく長くあける
- ・スポーツドリンク、ジュースなどは、食事中にとるようにし、食事以外の時間にとる飲み物は、お茶か水にする
- ・一日2~3回程度、食後にキシリトールガムやキシリトールタブレットを摂る

歯ブラシの管理はいかがですか？お子様の歯ブラシと毛先がつかないようにしましょう！



しかし、赤ちゃんにとっても、母親や家族にとってもスキンシップは心の成長において大切で、必要なことです。またおじいちゃん、おばあちゃんにとっても孫とのスキンシップは楽しみのひとつでしょう。あまり厳密に規制することは難しいといえます。そこらへんのさじ加減がポイントになってきます。