

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



母乳のはなし

母乳の成分

- 【たんぱく質】体の組織を作る大切な栄養素です。母乳に多く含まれる乳清（ホエーたんぱく）は、赤ちゃんにとって消化しやすいうえ、栄養価も高いたんぱく質です。
- 【脂肪】赤ちゃんにとって主要なエネルギー源で、必須脂肪酸の供給源です。またビタミンAなどの脂溶性ビタミンの吸収にも重要な役割をもっています。
- 【糖質】母乳の中には、牛乳の1.5倍の乳糖が含まれていて、カルシウムの吸収を助ける、ビフィズス菌の成長を促す働きもあります。
- 【ミネラル・ビタミン】骨や体液をつくったり、体の筋肉、神経の働きに関わる重要な成分です。

Q：母乳に含まれる乳糖
で虫歯になるの？

A：虫歯菌の主な栄養は、蔗糖(砂糖)です。乳糖の虫歯を作る能力は蔗糖より低いのですが、条件によっては虫歯を作ることがあります

その条件とは？

子供が寝る前、夜間の授乳

⇒1歳を過ぎた子は要注意！

おっぱいをくわえたまま寝ている、夜中に何度も母乳を飲むといったダラダラ飲みが乳糖による虫歯のリスクを高めます

ママに知ってほしいこと

♥規則正しい食生活 食事、おやつは時間を決めて与えることが大切です。

母乳の時間も自然と決まってくる為、離乳食も進みやすくなります。

♥夜寝る前の母乳の与え方に注意 寝かしつけながらの母乳はやめ、夕食後に与えるか、寝かしつける前に。

与えた後はしっかり歯ブラシをして、口や歯の清潔を心がけましょう。

※虫歯リスクには個人差があります。リスクが高い子の場合、歯科では1歳もしくは1歳半までに卒乳をするようお話する事もあります。

♥出来るだけ長く母乳を続けたいと考えているママは虫歯リスクを上手に減らし、母乳育児を楽しみましょう♥

