



甘いお菓子、ジュースは虫歯菌の大好物 健康な歯は離乳食期の食事から

「乳歯は生え変わるから虫歯になっても大丈夫！」などと子どもの虫歯対策を安易に考えていませんか？
乳歯が虫歯になると、その後生えてくる永久歯にも影響を及ぼし、食べることだけでなく話す能力の発達にも大きく影響してしまいます。乳幼児期の食事とおやつを取り方、歯磨きは、健康な歯のために大切な第一歩です。

町の3歳児健診結果によると、80パーセント以上の町内の幼児は虫歯がないという結果が出ています。国の目標では3歳児で虫歯のない子の割合は「80%以上」ですから、東川町ではその目標を達成しています。

ところで、1歳6カ月児の歯には、ほとんど虫歯がありません。つまり子どもが3歳に成長する間に、虫歯ゼロの子が減っているとも読み取れます。一人でも虫歯を作ってしまう幼児も近年見受けられます。

虫歯は、ミュータンス菌など虫歯菌による感染症です。

生まれたばかりの赤ちゃんの口中は元来無菌です。しかし次第にいろいろな菌が口中に入って常在し、生え出してきた乳歯の表面に付着します。

そこに菌の餌になる糖分などが入っていると、菌はグルカンというネバネバ物質を出し、歯垢(しこう)の原因を作ります。これを繰り返していくうちに虫歯菌が繁殖します。それがさらに歯の溶解を促して虫歯を進行させます。

特に口の中にしょ糖、砂糖が入ると口中に酸が大量に発生します。

歯は酸によって溶け出しますが、食物が口の中に何も無い時間が十分にあれば、通常は唾液によって歯が再石灰化し、溶解した歯の表面を修復してくれます。

ところが、お菓子やジュースなど甘いものをしょっちゅう食べていると、口の中が常に酸性の状態になり、溶け出した歯が再石灰化できずに虫歯がどんどん進行していきます。

虫歯菌の感染は、離乳食期が多いと考えられています。唾液を介して感染しますので、大人と同じスプーンの使い回しや、大人が一度かんだものを乳児に食べ与えるなどは止めましょう。食事は食器を分けて用意し、周りの大人も口腔(こうくう)ケアをすることが重要です。

おやつは「第4の食事」

乳幼児期のおやつは、捕食として栄養分を摂取するという目的があります。

また胃の容量が小さく、3回の食

事だけでは必要な栄養摂取量をまかない切れないための「第4の食事」と考えましょう。「おやつはお菓子」という意味ではありません。

食事やおやつは時間を決め、なるべく砂糖が入っていない食べ物、おにぎり、果物、ふかしいも、サンドイッチ、食パンなどを選びましょう。飲み物もジュースやイオン飲料ではなく、麦茶や牛乳を選びましょう。

乳幼児期は味覚の形成期です。この時期に濃い味に慣れてしまうと、昆布やかつお節などだし汁のうま味や食材本来の味が分からなくなり、食べ物の好き嫌いを助長しかねません。薄味でも食材本来の味をしっかりと味わえる味覚を育てましょう。

▼歯磨き習慣が大切

歯ブラシで歯磨きする

のは1歳前後から。幼児の歯ブラシは、ガードがついて柄の短いものを選びましょう。それ以前は濡らしたガーゼなどで歯を拭いてあげましょう。

食後に必ず歯を磨くよう習慣づけ、自分一人で磨けるように教えましょう。大人は仕上げ磨きを手助けしましょう。歯ブラシを使ってけがをする事故が増えています。歯磨き中は子どもから目を離さないようにしましょう。

生えだての歯は歯質が軟らかくもろいので、1歳を過ぎたらかかりつけの歯科医で歯質を強くするフッ素塗布も有効です。

むし歯がない3歳児の割合(町の3歳児健診調べから)

