

# 哲風会通信

2016. 9 vol.57

厳しい夏の暑さもまだまだ続きますが、皆さん体調を崩されてはいませんか？夏バテは秋に出るとも申しますので冷たいものばかり食べ過ぎないように気を付けましょう。

## 赤ちゃんの時から出来る虫歯予防

赤ちゃんに歯が生えてくると成長を実感する一方で虫歯について気になっていませんか？子供の頃に虫歯で嫌な経験をしたお母さん、お父さんなら同じ経験をさせたくないですよね。子供の虫歯を予防するにはどうすればいいのか？赤ちゃんの頃から虫歯予防の為に出来る事はあるのか？今回は子供の虫歯予防の方法を詳しくご説明します。



### 虫歯予防1. 赤ちゃんの時に虫歯菌の感染を防ぐ

生まれたばかりの赤ちゃんの口腔内には虫歯菌はいません。実は、虫歯菌のほとんどは2歳半を過ぎる頃までの間に大人から感染しているのです。感染するのが遅くなる程子供は虫歯になりにくくなる事がわかっており、赤ちゃんの時に虫歯菌の感染を防ぐ事がそのまま子供の虫歯予防になります。

虫歯菌は唾液を介して感染するので、次の事を心掛けることで虫歯菌の感染リスクを抑えられます。

- ・大人が口をつけた箸やスプーンで赤ちゃんにご飯をたべさせない。
- ・大人が一度でも口をつけた食べ物は食べさせない。
- ・赤ちゃんの口にキスをしない。

### 虫歯予防2. 毎日の歯磨きで口腔内の虫歯菌・糖分を一掃

子供が虫歯菌に感染したとしても、口腔内ケアをして歯垢や糖分を一掃しておけば虫歯を防ぐ事が出来ます。

当たり前ですが、その為にはよく歯を磨く事です。歯磨きを嫌がる子供は多いので、3歳までに歯磨きを習慣化する事は虫歯予防の基本になります。最初は歯ブラシに抵抗を感じる子もいるので、乳歯が生え始めた赤ちゃんの時はガーゼで拭うようにして歯磨きを習慣付けましょう。

歯磨きを嫌がる子には歌を歌いながら磨いたり、キャラクター付きの歯ブラシを使ったりして「歯磨きは楽しいもの」と思ってもらえるよう工夫してみてください。



### 虫歯予防 3. 食生活を見直して糖分摂取を減らす

食物繊維が豊富で、噛み応えのある食べ物を意識的に食べるようにするのがおすすめです。しいたけやエリンギ等のきのこ類、にんじんやかぼちゃ、ごぼう等も歯ごたえがありおすすめです。

また、糖分が多く含まれるチョコレート等のお菓子類やジュースはできるだけ控え食べた後すぐに歯磨きをすると予防効果がより高まります。

### 虫歯予防 4. 定期的に歯科医院を受診する

赤ちゃんや子供の虫歯は大人の虫歯とは違って見分けにくいのが特徴です。虫歯の箇所が黒くなるのではなく、白っぽく見えることがあるので気付かないうちに進行する事もあります。早期発見するために定期的に歯科医院を受診してチェックしてもらいましょう。

虫歯がなくても、フッ素を塗ってもらうことで虫歯予防が出来ます。

予防策はすぐに効果が出るものではありませんが、毎日地道に実践しておく事が子供の10年後、20年後の健康な歯守ることに繋がります。あまり神経質に考え過ぎず、子供と一緒に楽しみながら毎日の口腔内ケアに取り組めるといいですね。



## 今月の通信担当

ちづ歯科クリニックの兵藤です。夏は暑くて大変ですが、お祭りや花火がたくさんあってとても楽しめる季節ですよ。今年も竿燈や男鹿の花火、大曲の花火などいろんなイベントに行ってきました。最初は夢中になって見ているのですが途中から花より団子で食べ物に夢中になってしまいます。9月に入り夏も残りわずかですが思い出をたくさん作っていい夏にしたいです。みなさんも夏バテに気を付けて楽しんで下さいね。

医療法人 哲風会  
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912  
秋田市保戸野通町4 - 8  
TEL:018-853-8214  
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会  
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605  
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝  
233 - 1  
TEL:018-875-2801