

8

むし歯の話（歯科）

歯の表面はとても硬いのですが、むし歯によって穴があいてしまいます。歯が硬いのは、カルシウムが沈着しているからなのですが、お口の中は甘い物（糖質）の影響で酸性になってしまい、歯のカルシウムが抜け出していく「脱灰」という現象がおきます。この現象が続くと「むし歯」になるわけです。このむし歯の発症に大きく関係するのは「ミュータンス菌」というむし歯菌です。実はこのミュータンス菌は、育児する人のお口からお子さんのお口に感染することが知られています。したがって、むし歯予防の第一歩は歯ブラシよりも感染予防なんです。この感染予防で重要なことは、育児する方のお口の状況です。育児する方にむし歯が多いと感染の可能性は極めて高くなります。なので、育児される方はむし歯の治療は済ませるとともに定期的な歯のクリーニングによるメンテナンスを行って、お口の細菌量を減らしておきましょう。保護者と同じスプーンで食事を与えたりするのは感染を起こしますので、食器やスプーンを分けたりしておくのも重要です。同じアイスクリームを一緒に食べるのもやめましょう。感染が起こりやすい時期は、生後18か月から36か月ですので、この時期は特に意識しておいてください。甘い物は、先ほど述べたようにお口の中を酸性にしますので、糖質の与え方にも気をつけましょう。特に3歳までの飲み物は重要です。この時期は、基本的に水かお茶を与えるように

しましょう。ジュース、野菜ジュース、オレンジジュース、スポーツドリンク等には、かなりの糖質が含まれていますので、日常的に与えるのはやめましょう。逆に酸性に傾いたお口の中をもとに戻すのは「唾液」です。唾液によって、酸性状態は中和され、脱灰された歯の表面は「再石灰化」と言って、カルシウムが沈着し、むし歯の進行をストップしてくれます。この唾液は、噛む事で出てきますので、食事中は良く噛むように工夫する必要があります。例えば、物を噛んでいる時に飲み物を飲んで飲み込む習慣があると、唾液が十分に出来る事ができません。食事を良く噛んで、飲み物でなく自分の唾液で飲み込むように心がけましょう。食事の頻度も重要で、ダラダラ食べなどをするとやはり酸性の状態が長く続くことになり、むし歯の発生リスクは高まります。このように赤ちゃんから幼児期におけるむし歯予防は、歯ブラシも重要ですが、それ以上に感染予防や健全な食生活の習慣の獲得が最も重要な事項になります。

