

.....  
おくちの  
相談室  
.....

【問】子どもが生まれまじた。むし歯に悩まないように育てていきたいのですが、どのようなことに気を付けていけば良いでしょうか？

（佐世保市、27歳女性）

【答】まずは、フッ化物（フッ素）入りの歯磨き剤などを使用し、丁寧に親御さんが歯磨きなどの口腔ケアをしてあげることが大切です。理想としては、歯が生え始めてすぐの頃から、悪いところがなくても定期的に歯科医院へ通いましょう。正しいブラッシング法を教わり、フッ化物を歯面塗布してもらおうといいでしょう。

歯科医院で用いるフッ化物は市販されている物に比べ濃度が高く、より予防効果があります。また、むし歯菌は糖分を摂取すると歯を溶かす酸を産生するので、甘い物の摂取について量と時間をしっかり決めることも効果的です。

そもそも、むし歯菌は身近な大人から子どもへ感染していきます。

ななくま歯科医院院長

（佐世保市花高3丁目）

回答者  
ななくま 熊 翔  
しゅう



質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します（直接本人に回答はしません）。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。

子のむし歯予防 注意点は？

# 歯が生えたら定期的に通院

ます。そのため、家庭の中での食器の共有や、口移しで離乳食などを食べさせるような行為、キスなどのスキンシップは、赤ちゃんをむし歯から守るためには避けるべきだ、という考え方が以前はありました。

しかし、最近の研究によると、たとえ食器の共有や口移しでの食事、キスなどのスキンシップを徹底的に避けて生活していたとしても、子どもへのむし歯菌の感染を防ぐことは難しいことが分かってきました。基本的にむし歯菌は子どもの口の中に存在すると考える方が現実的で、家庭内での食器の共有などに限らず、そこまで神経質になる必要はないようです。

繰り返になりますが、子どもが自分で歯ブラシを使えるようになってからも、なるべく頻繁に磨き残しを確認して、必要に応じた仕上げ磨きを行います。いったん口の中に住み着いたむし歯菌を、口の中から完全に排除することはできません。増え過ぎないように適切な口腔ケアを根気よく継続し、甘い物の摂取を控え、かかりつけの歯科医院でフッ化物を定期的に塗布することが、むし歯の予防に最も効果があります。