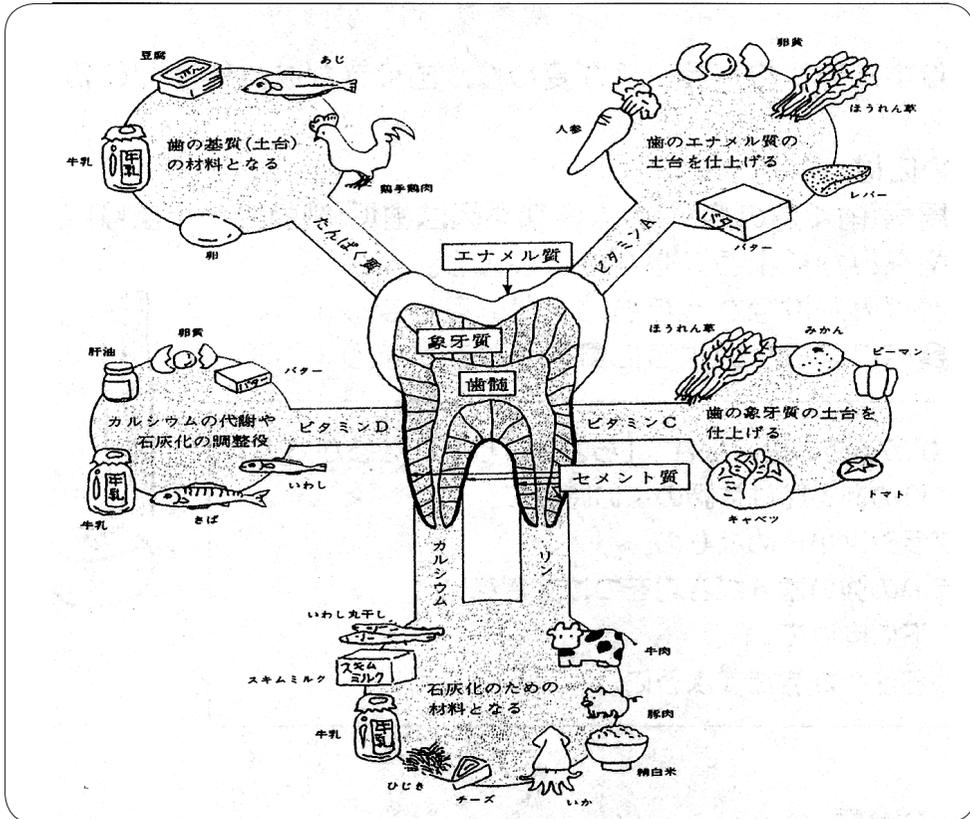


(2) 子どもの歯の健康のスタートはお母さんのお腹のなか

赤ちゃんの乳歯の歯の芽は、妊娠7週目くらいにでき始めるといわれます。そのため、むし歯になりにくい強い歯の子どもを生むためには、妊娠中の食生活が大きなポイントになります。

歯は一度完成したら、後からいくら栄養バランスのとれたものを食べても、強くすることはできないといわれ、今はその基礎づくりの段階です。バランスのとれた食事をとるように心がけましょう。

歯の形成に必要な栄養素と食品



(3) むし歯菌はうつる!?

むし歯の犯人はむし歯菌(ストレプトコッカスミュータンス等)です。生まれたばかりの赤ちゃんの口のなかには、まだこのむし歯菌はいません。歯がはえて1歳頃をピークにして、家族、主にお母さんから感染してしまう可能性が高いのです。そのため、むし歯の多いお母さんの子どもは、むし歯になる危険性が高くなる傾向があります。

子どもの歯を守るためには、歯の質や歯みがき、食生活を気をつけるばかりでなく、身近に接する人の口のなかの環境を改善することも大切です。

◆ 母子感染を防ぐポイント

- * 身近に接する人の口のなかを清潔にし、口のなかのむし歯菌を減らす。
- * なるべく口移しや同じスプーンで食べものを与えない。