

保健だより

2010年6月1日（火）発行

子どもの歯と虫歯菌

～虫歯菌の親子感染～

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には虫歯菌はいません。虫歯菌がないまま大きくなれたら、虫歯で苦労することもないのです。

ところが3歳児の50%以上の子どもに虫歯があります。ではいつごろどのようにして虫歯菌が住み付いてしまうのでしょうか？

それは、いつも身近にいるお母さん、お父さんからもらってしまうことが多いのです。赤ちゃんが使うスプーンをうっかりなめていませんか。同じお箸と一緒に食べさせていませんか。こんなところからご両親の虫歯菌が赤ちゃんの口の中に移っていきます。



～虫歯菌の感染予防～

何でもなめてしまう赤ちゃんですからすべての感染を防ぐことは不可能です。でもできる範囲で実行していきましょう。

感染源である周りの人たちの口の中の虫歯菌をなるべく少なくしましょう。それにはお母さんやお父さんが・・・

- ① 虫歯の治療や歯のクリーニングをする。
- ② 歯磨きを徹底する。
- ③ 虫歯菌は唾液を介して感染しますので、スプーン、箸、ペットボトルなどの共用はしない。
- ④ キシリトールガムをかむ習慣をつけるのも一つの方法です。



これらのことでお口の中の虫歯菌を減らしましょう。

紫外線の予防治法

子ども達は外遊びが大好きです。今の時期は園外活動などで紫外線を浴びる機会が多く、気をつけなければなりません。紫外線は「しわ」の原因になったり、皮膚がんの発生を招きます。そこで、どうすれば紫外線の害からお子さんを守るができるでしょうか。

- ① 夏以外にも4月～6月頃も多く、時間帯は午前10時～3時までの間が多いので、この時期や時間帯をなるべく避ける。
- ② 海水浴など1日で日焼けするようなことはしない。
- ③ 帽子をかぶり、日焼け止めクリームを塗る。
- ④ コンクリートの照り返しのあるような場所は避ける。
- ⑤ 木かげで遊ぶ。



【画像出典：ウェザーニューズ紫外線情報】

それから、紫外線の害が指摘されるようになって赤ちゃんの日光浴も中止すべきだという人がいますが、赤ちゃんの日光浴は「ひなたぼっこ」と考えると良いでしょう。赤ちゃんは裸にすると喜んで手足を動かします。その時、皮膚をこすってやることはスキンシップにもなり、又、全身の健康観察をする機会にもなります。いずれにしても、ひなたぼっこは外気にふれる程度にして、昼間のベビーカーの散歩はアソファルトやコンクリートの「照り返し」に気をつけましょう。