

# ムシ歯予防は赤ちゃんの食習慣から



ムシ歯は、風邪と同じように細菌が原因の病気です。生まれたての赤ちゃんの口の中は無菌ですが、ママやパパのムシ歯菌がスプーンや箸などを介して口の中に入り込みます。特に、乳歯が生え揃う1歳半~2歳半頃がもっとも感染しやすいため、注意が必要です。

育児中に感染を100%防ぐことは難しいかもしれませんが、でも安心してください。食習慣に気をつけていれば、ムシ歯を予防することができます。

## 食習慣を見直して、ムシ歯から赤ちゃんを守りましょう！

### ♥ 赤ちゃんと同じスプーンや箸を使わない

ムシ歯菌の感染を防ぐために、食器の共有や口移し、硬いものを噛み砕いて与えるのはやめましょう。兄弟の食べかけを放置しないようにしましょう。



### ♥ だらだら飲み&食べをさせない

いつまでも口の中に食べ物があるとムシ歯ができやすくなります。お子さんがぐずった時に食べ物であやさないようにしましょう。



### ♥ 糖分の多い食べものは与えない

砂糖はムシ歯の大好物。お菓子やジュースよりも、野菜やフルーツ、シュガーレス・キシリトール入りがおすすです。

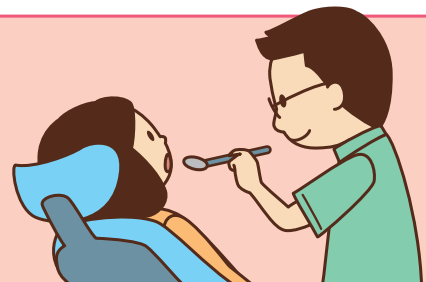


### ♥ 食べたなら磨く

歯の本数や状態に合わせて、ガーゼや柔らかい毛先の歯ブラシでやさしく磨きます。定期検診もお忘れなく。



ママやパパも、出産前から口の中を清潔にしておきましょう。それだけで、赤ちゃんのムシ歯は確実にできにくくなります。当院でムシ歯治療や定期的な歯のクリーニングをお勧めします。



制作協力: 食育推進団体 eatright japan

Copyright 2016 Planet Co. ALL Right Reserved.



医療法人社団 北馬会 たくまファミリー歯科

〒001-0025 札幌市北区北25条西4丁目2-5 マックスバリュ北店2F

TEL:011-708-1000 FAX:011-708-1001

ホームページもぜひご覧ください <http://www.takuma-family.com>