

## アマ〜イオハナシ



「くまきくん、あのね、けんしんにいったら、むしばになるからおっぱいやめるようにいわれたんだって。あげちゃだめなの？」

「確かに1才の赤ちゃんにむし歯ができることがあって、母乳が原因だと考えられていた時代があったね。今は研究が進んで、母乳だけではむし歯はできないことがわかってるよ」

## ☆甘いもの

「炭水化物は、消化できないもの（食物繊維）と、消化できるもの（糖質）に分けられるんだ。」

さらに糖質は、糖類とその他に分けられて、糖類は単糖類（ブドウ糖、果糖など）と、単糖が2つ結合した二糖類（砂糖、乳糖、麦芽糖など）に、その他は単糖が3〜4つ結合したオリゴ糖（トレハロース、パラチノースなど）と、単糖が多く結合した多糖類（デンプンなど）に分けられるよ」

「よくわかんない。」

「ポイントは、砂糖はブドウ糖と果糖が結合したもので、ほとんどの植物に存在することなんだ」

## ☆むし歯のおさらい

「歯の表面に食べかすが残り、むし歯原因菌がその中の砂糖をブドウ糖と果糖に分解、ブドウ糖をつなぎ合わせてプラークというバリアを作り、



お話いただいたのは  
近藤 嘉人 院長

プラーク中で菌がいろいろな糖を代謝して増殖、そのとき酸を産生してエナメル質表面が溶ける、これがむし歯のメカニズムだね。

もう一つのポイントは、プラークは砂糖からしかつくられない点だよ。むし歯の直接の原因は砂糖のみなんだ。

母乳や人工乳には乳糖が7%入っていて、乳糖は酸産生には使われるけどプラークをつくれなから、むし歯の直接の原因になれないんだ」

「じゃあ、あげてもいいの？」

## ☆母乳とむし歯

「母乳のみなら、むし歯を心配しなくて大丈夫。ただ他の菌が蛋白質などを代謝して口臭の原因になるから、はぐきを拭くか、水またはお茶を含ませす

すいであげたいね。

砂糖を入れてなくても食材の中に入っているし、炭水化物をゼロにはできないから、離乳食が始まったらプラークを意識して歯の汚れをこすり取ることが大切だね。歯が生えたらフッ素を始めるのも有効だよ」

「つまり？」

「授乳という行為が子どもも精神的安定に効果があることがわかってるんだ。ただしスマホやテレビをつけない落ち着いた環境のもとで、だけだね。」

むし歯を心配して授乳をやめるのではなくて、ポイントを理解したうえで自然に卒乳するまで、できるだけ続けることをおすすめしているよ」



## ●情報クリップ●

待合室で絵本を楽しむ「元気わくわくおはなし会」を今月も開きます。くわしくは、受付までお問い合わせください。ホームページでもご確認いただけます。

医療法人 元気が湧く  
こどもの歯科

診療科目 小児歯科・矯正歯科

診療時間 ●診療時間 9:00~18:30  
●昼休み 平日12:30~14:00  
土日13:00~14:30  
●休診 火曜・祝日(土日診療)

院長 経歴 H2 九州大学歯学部卒業 九州大学歯科矯正学講座入局  
H8 日本矯正歯科学会認定医取得 小児歯科はまの勤務  
H19 こどもの歯科に名称変更 院長に就任

福岡市南区大橋3-2-1 大橋プラザ2F  
〈市営 大橋駐車場をご利用ください〉

☎092(551)8080

ホームページ <http://kodomonoshika.com/>

