

0.1.2

イチ
オ
ニ



お話を聞いた人

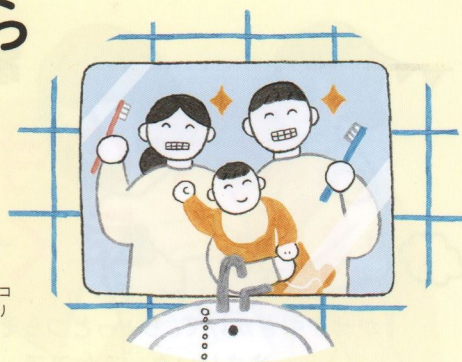
上村英之先生

医療法人社団マハロ会理事長。
「レアレア歯科矯正歯科クリニック」など首都圏に5院を展開。
予防歯科に重きを置き、メンテナ
ンスの大切さを伝えることに
尽力している。

マイナス1歳から

始めよう！ 親子で取り組む 虫歯予防

イラスト○ホリベクミコ
編集・文○藤沢あかり



子

子どもの歯を守るために、まず始め
るべきことはなんなのでしょう。毎日
の歯磨き、フッ素の塗布など、いろいろ
ありますが、「まずはパパ、ママの口腔環
境を整えて」と話すのは、医療法人社団
マハロ会理事長、上村英之先生です。

「赤ちゃんの口の中には、むし菌の原因
となるミュータンス菌（むし菌）は存
在しません。大人の唾液から子どもへ感
染することはご存じの方も多いかもしれ
ませんが、さらに覚えておきたいのは、
1歳半〜2歳半くらいまでが、特に感染
しやすい時期だということ。『感染の窓』
とも呼ばれるこの時期にできるだけ予防



「感染の窓」を しっかり シャットダウン！

口の中に住める細菌の量は
決まっており、3歳頃まで
の間に善玉菌を増やすこと
で、むし菌が定着しづら
い環境をつくることができ
ます。家庭でも唾液を介す
るスキンシップや箸の共有
は避ける、キシリトールタ
ブレットの摂取、フッ素入
りの歯磨きジェルの使用な
ど、積極的に活用を。

2 前歯が 生えたら、 歯医者さんへ

むし菌は、歯に住みつ
きます。赤ちゃん時期から歯
医者さんでメンテナンスを
受けることで、通うことが
当たり前になり恐怖心とも
無縁に。3ヶ月に一度、フ
ッ素塗布やクリーニングな
どのメンテナンスを受ける
ことで、のちのちのむし菌
リスクを大きく軽減し、将
来の健康寿命を延ばすこと
にもつながります。



し、感染を少しでも遅らせることで、将
来的にむし菌になりにくい口内環境を整
えます。でも、箸の共有や口移しを避け
ても、感染を完全に防ぐのは難しい。そ
こで大切なのが、まずは大人の口からむ
し菌を減らすこと。基本的な歯磨きに
加え、むし菌を善玉菌に変える働きが
期待されるキシリトールや、ロイテリ菌と
呼ばれる乳酸菌の摂取もおすすめです。
これは、まだ子どもがお腹の中にいる間、
つまりマイナス1歳からできるむし菌予
防。家庭内でのケアと、歯科でのメンテ
ナンス、どちらか一方ではむし菌は防げ
ません。親子で取り組んでみてください！

4 哺乳瓶を 卒業したら、 コップ飲み

ゆっくりミルクやジュースを
飲む哺乳瓶は、糖分が口の中
にとどまる時間が長く、むし
菌リスクが高まります。卒乳
後は、コップ飲みがおすすめ
です。食事やおやつも、時間
を決めて。だから食いひは、
口内を酸性にし、どんどん歯
が溶け出す、脱灰の原因にな
ります。



3 口の中に 歯ブラシを 入れる習慣を！

乳児期はガーゼで拭う、シリコ
ン素材のかみかみ歯ブラシを持
たせるなど、まずは口の中にブ
ラシを入れることへの抵抗をな
くしておくことが大切です。む
し菌が活発になる就寝前は、
特にしっかり仕上げ磨きを。

5 かかりつけ 歯医者さん を見つけよう！

定期的に親子で通う歯医者さ
んを探すとき、目安のひとつ
となるのが厚生労働省が定め
た「かかりつけ歯科医機能強
化型歯科診療所」の認定です。
将来的なむし歯や歯周病を防
ぐための予防メンテナンスを
保険診療で受けられます。歯
科衛生士の人数が多いところ
は、予防歯科に力を入れている
可能性が高いので、そちら
も参考にしてみてください。