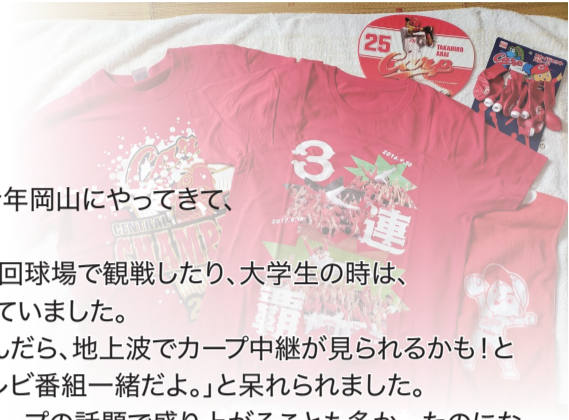


皆様、はじめまして。勤務医の爲永です。  
 広島出身の私は、結婚を機に香川へ、今年岡山にやってきて、5月からあかり歯科で勤務しております。  
 小学生の頃からカープファンで、年に数回球場で観戦したり、大学生の時は、マツダスタジアムの売店でアルバイトをしていました。  
 岡山への転勤が決まった時、岡山に住んだら、地上波でカープ中継が見られるかも！と喜んでいたら、主人から「岡山と香川はテレビ番組一緒だよ。」と呆られました。  
 広島で勤務していた時は、患者さんとカープの話題で盛り上がることも多かったのにな… 皆さん、野球は好きですか？  
 我こそはカープファンという患者様がいたら、お声掛けください。



## 卒乳とむし歯

あかり歯科では、妊婦検診や、1、2歳で初めて歯科受診される小児の患者さんも多く来院されます。そこで今回は卒乳とむし歯についてお話します。

以前は、母乳をやめることを『断乳』と表現し、生後12か月頃が推奨されていましたが、最近では赤ちゃんが自然に母乳を卒業する『卒乳』へと変化してきました。

私が出産後に読んだ育児雑誌には4歳頃と書いてあるものもあり、育休復帰のタイミングで断乳した時は、スキンシップが足りなくなるかもと、悩んだこともあります。

卒乳の時期とむし歯の関係でみると、1歳6か月時点での母乳の継続は、むし歯の罹患に影響すると言われています。それは、

- ・ むし歯の原因となるミュータンスレンサ球菌は、乳臼歯(乳歯の奥歯)が生え始める1～2歳頃に感染しやすい。
- ・ 母乳だけでは酸を産出しないが母乳と砂糖が混在すると酸を産出しむし歯のリスクを高める。

つまり、離乳食が完了し、砂糖入りの飲食物の摂取が増える時期とミュータンス菌の感染が重なることが、むし歯の要因と考えられます。特に、唾液が少なくなる夜間の授乳は注意が必要です。

### 授乳中のむし歯予防

- ・ 砂糖を含んだ飲食物に気をつける
- ・ 「泣いたら授乳」や「寝かしつけのための授乳」を習慣化しない
- ・ 早めの歯科受診で歯磨き指導やフッ素塗布を受ける
- ・ 周囲の人も歯磨きやむし歯の治療をきちんと行い、ミュータンス菌の伝播を防ぐ

卒乳のタイミングは個人差が大きいので、むし歯予防と両立しながら、**それぞれのペースで進めていくことが大切だと思います！**

## きゅうりの ヨーグルト味噌漬

実家で収穫したきゅうりで、ヨーグルト味噌漬に挑戦してみました。  
 お好みの野菜とヨーグルト、味噌をジッパー付きの保存袋で馴染ませて、1日程で完成します。お手軽で、とっても美味しく出来上がりましたよ！！

