



おっぱい通信

第3号

2009.7

大阪南医療センター

西館 3 階

BFHプロジェクト

2009 年度、私たちは赤ちゃんにやさしい病院をめざします！！

お兄ちゃんの1歳6か月健診について行ったら、いつまでもおっぱい飲んでたら虫歯になるって聞いたんだけど、ホント???
おっぱい辞めないとダメなのかなあ…
まこと(生後2か月)



「おっぱいだけでは虫歯にならないよ」

ほく2歳。おっぱいをまだまだ飲んでいるけど、虫歯は1本もないよ。おっぱいが大好きな歯医者さんに教えてもらったんだけど、**母乳は虫歯の直接の原因にはならない**んだって。母乳と砂糖と歯垢の中のミュータンス菌が組み合わさると、虫歯になりやすいんだって。あと、唾液がたくさんであれば、虫歯予防になるそうだよ。だから歯が生えてきたら、食後に歯を磨いて歯垢がたまらないようにすること。そしてよく噛むようにすればいいんだ！おっぱいを飲んでいると噛む力もつくんだよ！！ほくのママは、ご飯の後にしっかりほくの歯磨きをしてくれているから、**安心して寝るときのおっぱいを楽しんでいるよ！！**

おっぱいを飲むのに、年齢制限はないんだよ。

ほくは、おっぱいと一緒に、**愛情も口**にしているんだよ。だから、**ほくが「もういいよ」**って言うまで、おっぱいをとりあげないでね。

虫歯から子どもの歯を守るためには…

- ・食べ物の口うつしはしない。
- ・はしやスプーンを共有しない。
- ・両親が虫歯の治療をする。
- ・砂糖を含む食品をできるだけひかえる。
- ・離乳食開始後、唾液分泌促進のために軟らかい形のある食品を小さく切ってあげる。

母乳の利点

- ・外出時の荷物が少なくてすむので、移動が楽。
- ・赤ちゃんがほしいときに、すぐにあげられる。

母乳育児のための10か条

～毎号1条ずつ掲載します～

3. すべての妊婦さんに母乳で育てる利点とその方法を教えましょう。