

## 口は健康のもと Vol.201

### お孫さんと美味しく食べるために

1歳半を過ぎると離乳食も終わり、色々なものを飲食可能になります。周りの大人も一緒に食べられることが嬉しいものです。だからこそ、ここからが健康で健口な子どもに育つための大切な時期になります。残念ながら福島県の子どもたちはむし歯が多く、3歳児は全国最下位になったこともあります。『1歳半健診ではむし歯がなかったのに・・・』という声をよく聞きます。むし歯の細菌は奥歯が生え始める1歳半頃から数を増し、むし歯になりやすくなるのです。お孫さんと美味しい楽しい経験を共有するためにも、おやつとの時間と量を決めてあげることが大切です。ついついあれもこれもと与えてしまい、いわゆる「だらだら食べ」を続けていると、常に口の中が酸性になり、むし歯ができやすい状態になってしまいます。特にスポーツ飲料やジュース類は酸の度合いが高く注意が必要です。おやつ後は、せめてお茶やお水を飲ませることで少しでも食べかすを洗い流すとよいでしょう。小さなお子さんがいる若い保護者の方々へのサポートをされている読者もおられるかと思います。お孫さんとの時間を楽しむためにも、お孫さんが2歳や3歳であっても今からできる習慣付けにご協力頂ければありがたいです。



奥羽大学歯学部附属病院

小児歯科 教授 島村 和宏