

# 甘いものは3歳まで教えない (キシリトール含む)

## (4) 3歳までの幼児をもつ母親への指導

この時期は食生活の基本を習得する時期に当たるため、栄養学的にバランスのとれた食事をするだけでなく、食物を摂取する際には必ずテーブルの前で食事をする習慣を付ける必要がある。また、咬むことを覚える大切な時期でもあるため、飲み物を食事時に与えると、食物を飲料といっしょに飲み込むという習性のつくおそれがある。このため、飲料は食後に与えるように指導する。

3歳までの小児のう蝕治療はきわめて難しい。この時期の小児をう蝕から守る最も有効な方法はスクロースを与えないことである。幸い、この時期の子どもの世界は、母親あるいはその家族に限られている。母親さえその意志を持ち、スクロースを与えずに生活すれば、3歳までの小児をカリエスフリーで保つことは容易である。3歳までの小児にはスクロースを含む間食は与えないよう指導すべきである。

この時期のう蝕は、口腔清掃の不良によって発生することが多い。歯が萌出すれば、親が歯ブラシで子どもの歯を磨く必要がある。またこの時期には、小児は常に母親を観察し、そのまねをしようとする。子どもの見ている前で両親がブラッシングすることは、小児にブラッシングの習慣を付ける上できわめて大切である。萌出直後の歯は最もう蝕感受性が高いだけでなく、フッ素の効果も大きい。定期的に歯の検査とフッ素塗布を受け、う蝕の早期発見に努めるよう指導する。

『小児の歯科治療◇シンプルなベストを求めて』大嶋 隆 著 より  
↑ 歯科医師向けの本です

日本小児歯科学会は、3歳未満の乳幼児にはキシリトールを推奨していません。3歳以降でも、キシリトールを用いた食品であっても、だらだら食べるのは良くないと書いています。お子様に甘いものを教える事は、少しでも遅らせるのが原則です。離乳食もそういう立場で作られています。食物素材に含まれる自然の甘みから味覚を教育するのが正しいやり方です。

## 3歳を過ぎておやつを食べるなら、時間と場所を決めましょう

