

Breastfeeding and Dental Caries

龋齿

Leigh Anne O'Connor, IBCLC, New York, NY, USA

Breastfeeding Today, April - June 2013

Translation 翻译: 白山

我的第一个孩子菲比一岁半时、我发现她的门牙有一些变色。儿科医生建议我们去看儿科牙医、结果是、菲比居然长龋齿了！我感到非常震惊和窘。我给她的食物绝对是新鲜无害的。她的第一口甜食也不过是一岁生日那天吃了一小口蛋糕而已。事情怎么会这样呢？

那个儿科牙医师非常耐心地安慰我和菲比、告诉我说龋齿是夜间哺乳造成的。嗯.....我向国际母乳会的哺乳辅导咨询了这个问题。她们向我保证、如果夜间哺乳会造成龋齿、那简直是等于“进化自杀”。他们说的在理、但我还是想弄清楚为什么我的女儿会长龋齿。幸运的是、这些龋洞在很表面的位置、不需要止痛药、只需要一些幽默、以及魏尔德医生的温和建议。

夜间哺乳的讯息大多与“奶瓶龋齿”联系在一起、也就是说,如果宝宝含着奶瓶睡觉、的确会导致龋齿。宝宝嘴里含着奶水与直接吃妈妈的乳房是不同的。另外、奶瓶里面装的东西也很重要、是配方奶、牛奶还是果汁？这些通常有甜味的液体都没有人类乳汁的抗菌作用。

我开始研究哺乳和龋齿、发现了很重要的两点。一是一项研究表明产前使用抗生素与龋齿的产生有关系。这个发现对我非常重要、因为我怀菲比到了孕中期的时候患了尿道感染。这次感染对我服用的几乎所有抗生素都产生抗药性、当时我的抗生素治疗时间大约是六周。后来我改服蔓越莓片剂、尿道感染便彻底治愈了。

二是我发现牙医博士布莱恩·帕尔默进行了一项首创性的牙科研究、表明哺乳在推动人类物种正常发展方面的重要性（来源：www.brianpalmerdds.com/pdf/caries.pdf）。这项有根据的研究说明了为什么母乳喂养不会导致龋齿。

口腔卫生非常重要、它能成就也能毁掉你的整体健康。不良的口腔卫生与糖尿病和心脏病有关连。

对于尚在哺乳的学龄前儿童的口腔健康、我们能做些什么呢？

首先是找一位对孩子友好的牙医、然后在宝宝一周岁左右带他去做口腔检查。确定就诊环境轻松有趣、看诊的过程不至于太恐怖。另外、他们会奖励宝宝小太阳眼镜和好玩的贴纸等。

做好教育准备工作、我是指你可能需要对牙医进行“教育”、即和牙医谈一谈你的哺乳经历。如果你在夜间喂养宝宝(到底有多少宝宝能睡整夜觉啊!)、你的牙医可能会这么说：

“你不应该在夜里喂奶、因为那样会导致龋齿。如果一定要喂、那么喂完后必须用棉布给宝宝清洁牙齿。”

美国儿科学会发表了一项研究、发现母乳喂养与早期儿童龋齿之间并无关联(来源：www.ada.org/3143.aspx)。

那我们到底能做些什么呢?如一般的父母教育那样、给孩子树立一个好榜样、定期去看牙医、定期刷牙、吃天然健康食品、减少甜食的摄入(少量及特殊场合还是可以吃一点的)。还有就是、记得刷牙！

如果你的口腔卫生不好、那么不要把你嘴里嚼过的食物给孩子吃、因为可能将变形链球菌传染给孩子。

有研究支持将食物嚼碎后再喂给婴幼儿吃、理由是唾液可以促进免疫系统的发展。然而、如果你的牙齿充满龋洞、你可能会把导致龋洞的细菌传给孩子。如果你有满口好牙、可以将 **Granny Smith** 苹果(澳大利亚的一种青绿色苹果)咬一口并且嚼碎给孩子吃、否则就把苹果切碎。

让宝宝看你刷牙、让宝宝给你刷牙！怎么有趣怎么来。你们可以互刷牙齿！

让宝宝在厨房、花园、杂货店帮忙你、这些都是教育孩子的良机。从母乳喂养开始、你可以打下良好的基础。

不论是否哺喂母乳、宝宝都有可能得龋齿、龋齿的发生不是因为母乳哺喂。

什么会导致龋齿？

- ✧ 饮食:糖分过高的饮食、包括干果、甜食(特别是有粘性且不能溶解的)、果汁以及碳酸饮料
- ✧ 变形链球菌
- ✧ 不注意口腔卫生:婴儿和家庭成员均不注意口腔卫生
- ✧ 珐琅质缺陷
- ✧ 唾液分泌:口腔干燥容易引起龋齿
- ✧ 母亲在孕期服用抗生素

请参阅 “Avoiding Dental Caries ” (如何避免龋齿)
<http://viewer.zmags.com/pubication/445c4023#/445c4023/46>

国际认证的泌乳顾问 Leigh Anne O'Connor 在纽约市拥有泌乳顾问的私人执业。她也是国际母乳会的哺乳辅导、特别喜欢主持母乳会的学步儿聚会。目前与丈夫罗伯以及三个孩子居住在曼哈顿区。