

海外派遣者のオーラルケアをサポートして

特別編 母子手帳に守らせてほしい！「ママのお口の健康」

ほりぐち歯科
三上ゆう子

日本では、妊娠が確定すると、ママになる女性はまず役所に届けを出しに行きます。そして「おめでとうございます」との言葉とともに、役所の担当窓口でもれなく母子手帳を手渡されます。日本で妊娠を経験した女性は、母子手帳を手渡される瞬間の、あの窓口でのドキドキをいつまでも覚えていることでしょう。一方海外の国々を見渡すと、母子手帳のような制度はあれ？ほとんど見当たりません。

母子手帳には、子供の健康を見守るという大切な役目があります。それだけではなく、ママの健康のためにも、もっと活用して欲しいのです。

母子手帳にまつわる戦争の黒歴史

母子手帳って、ママ・パパの幸せの象徴のような手帳です。子供への思いやりがどのページにもあふれています。年末になると、いろいろと工夫を凝らした手帳が本屋の店先にきらびやかに並ぶけど、手帳専門店がどんなにがんばっても作れないのが、この「愛情いっぱいの子の手帳」でしょう。でも、母子手帳の始まりには歴史の暗い影がつきまわっているのです・・・。

母子手帳は、「妊産婦手帳」として昭和17年に始まりました。時代はまさに太平洋戦争の真っ最中。日本の軍だか内閣だかは、これから50年100年と戦争を続けるぞと鼻息も荒々しく計画を立てていました。延々と戦争を続けるためには、たくさんの兵隊が必要です。そこで日本中の出産を管理しようと思立ちました。妊産婦手帳は、国が女性の妊娠・出産を管理するための手段として誕生しました。戦争を続けたがった人たちは、女性のことをまるで兵士育成マシンのように考えていたのです。この戦争は長引くにつれ、食料不足がどんどん深刻になりました。そんな折に始まった妊産婦手帳には腹帯といった出産グッズだけでなく、なんと！米・砂糖など超貴重な食料品がもらえるクーポンがついてきました。クーポン効果は絶大で、この手帳の普及率はあっという間に70%を越えました。テレビもSNSもない時代の70%です。信じられないくらい高い数値でした。

やがて戦争は終わります。女性に出産しろ、と迫る人たちはどこかへいなくなりました。妊産婦手帳も戦後のどさくさの中で消えてしまうかと思われました。でも、妊娠中から母親の健康の記録をし、赤ちゃんが生まれてからはその子の発育・成長を記録するという制度は戦争しなくたってとても良いことです。消えずに続けられ、もう70年以上経ちました。世界の国々で母子手帳をあまり見かけないのは、そもそも母子手帳が日本で戦争をきっかけに生まれたからなのですね。

小さな手帳に重要な情報がぎっしり

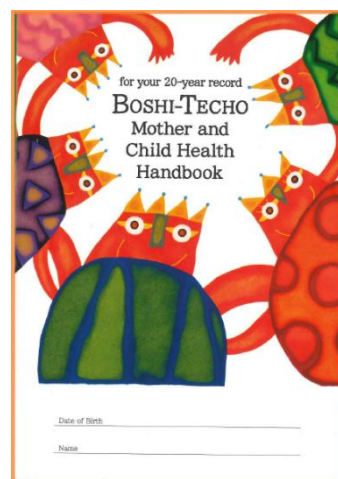
ママ・パパが子供をどこの医療機関に連れて行っても、母子手帳さえあればその子供の誕生の詳細、健診結果、予防接種を受けたかどうかなど、初対面の医療者でもすぐ理解することができます。日本国内では、ある人の医療情報（今までどのような病院を受診して、どんな治療を受けたか）を、他の医療機関が過去に遡って確認するのはとても難しい。あなたが「はしかのワクチンを今までに注射したことがあるかどうか」は、あなたにしか分からないのです。ちなみに英国では、ずいぶん前から国内の医療機関がオンライン状態で、どこの病院からでも患者の受診履歴（他の病院を受診した内容であっても）が分かるようになっていました。子供は、自分がどのように生まれたのか、はたまたどんな病気に罹ったことがあるかなんて全然覚えてなんかいません。母子手帳が子供のかわりに何でも記憶してくれています。母子手帳は子供にとっても自分の成長・発育に関する情報がぎゅっと詰まった、世界でたったひとつのリソースなのです。

海外でこそもっと頼りにしたい手帳

海外で子供を医療機関へ連れて行ったり、治療を受けさせたりするのは、気苦労の多いことです。日本人の医者に対してだって、子供の症状や治療に関する質問など、100%自分の言いたいことを伝えることは難しい。海外ではなおさらでしょう。母子手帳は相手に読んでもらえれば、ある程度情報を共有することができます。子どもを診察する時に医療者が欲しい情報は、たいてい母子手帳に入っています。子どもが低年齢であれば、なおさらです。

また、医療に関して私たちが常識だと思っていることは、国や文化によって大きく違うことがあります。そんなギャップも海外の医療者に分かってもらえると安心です。たとえば妊娠期間について。日本では「赤ちゃんは十月十日で生まれてくる」なんていう言い方をしますが、日本人以外の人から聞いたらそれはもう大騒ぎ。「妊娠期間が10か月なんて、あなたはクジラなの？」と間違いなく突っ込まれます（クジラは1年近く妊娠している）。日本では妊娠期間をいまだに古式ゆかしく太陰暦（1月＝28日周期）で数えるので、海外よりずいぶん長めになってしまうんです。今の日本で、しかも医療の最先端で太陰暦！潮干狩りに行く時だけやっと思ひ出す（引き潮がいつ頃か知るためには太陰暦が必要）ような古風な言葉が、お産ではなお生きているのです。

母子手帳の余白や自由記入欄には、自分の子供の病気や健康に関することを英単語、または現地語でメモしておくのがおすすめです。私が診療している歯科医院にベトナム女性が来院した時のことです。その女性は、日本語も英語も最低限しか理解していない様子でした。「あなたのむし歯の原因は歯ぎしりです。寝ている間にマウスピースを装着すると歯が欠けるのを防ぎます」とどうしても伝えたくて、「歯ぎしり」「歯が傷む」「マウスピース」のたった3語についてネットでベトナム語訳を探しました。たった3つの単語だけでしたが、彼女は私の言いた



日本で編集された海外向け英語版母子手帳（筆者も作成に関わりました）

いことを理解してくれて、笑顔で治療を終えることができました。別の日にはミャンマー女性が同じ症状で来院です。次の治療予約までに、ミャンマー語で「歯ぎしり」を検索しておかなくては！日本で配布される母子手帳には、予防接種の履歴などすごく大切なページにはちょこちょこ英語表記があります。また、海外で使用されることを目的にした母子手帳には、ちょこちょこではなく、もちろん丁寧な英訳が載っています。でも、自分の子供について、発育や症状について個人的に気にしていることがありませんか。母子手帳を探してもどこにも英語では書いてないような、パーソナルな症状については、単語だけでも良いからメモがあればきっと役に立つはずですよ。

開いてみて！「妊娠中と産後の歯の状態」のページ

母子手帳には「妊娠中と産後の歯の状態」というページがあります。「へーっ、そんなページが存在してるんだあ」という声が聞こえてきそうです。私たち歯科医療関係者にしてみれば、ぜひとも読み飛ばして欲しくない重要なページなのですが、一般的な知名度はとも低く、営業力・宣伝力の弱さを痛感しています。なぜこんなページがあるのでしょうか。それは妊娠中と産後しばらくはママのお口の環境がとても悪く、いろんなトラブルが次から次へと起こるからなのです。

トラブルその1・産前産後は「むし歯注意報発令」

まず、むし歯の発生について説明します。ミュータンス菌が口の中にある砂糖を食べ、乳酸を歯の表面に撒き散らします。酸が撒き散らされると、歯の表面は酸性になって pH(ペーハー)が下がります。pHが5.5より下がるともれなく歯からカルシウムが溶け出します。これがむし歯の始まりです。1日に何度も口に食品が入ると、何度も pH が下がってカルシウムがつぎつぎと溶け出します。

健康な人の口の中の pH は 7.0 前後です。ところが、妊娠したとたん pH は下がります。人によっては 6.0 付近まで下がり、妊娠中ずっと低いままです。カルシウムが溶け出す pH 5.5 はすぐそこです。pH 6.0 のお口の中は歯科的には「いつも歯が溶けるギリギリ」の状態といえます。そんなギリギリ状態が 10 か月近くも続きます。加えて、妊娠・産後はどうしても食事の回数が増えます。母乳育児が始まると、母親は毎日 1 リットルの母乳を体内で作りだすそうです。食べては母乳、また食べて母乳、夜中でもお腹が空いて何か食べる・・・と 1 日に何度も口に食べ物を入れます。ダメ押しはつわり。嘔吐物には胃酸（肉厚ステーキもあっさり溶かすほど強酸）が含まれているので、歯が酸にさらされることになります。実際に嘔吐しなくても「胸がムカムカする」と感じただけで胃酸がガス状になってお口の中に拡がっている、との報告もあります。

妊娠と産後の生活は、こんなにもむし歯と関係があるのです。むし歯注意報じゃちょっと物足りないかも。「むし歯警報発令中」ですね。

トラブルその2・ちくちく痛—い歯肉炎

妊娠期間中、突然歯肉が痛くなったり、血が出たりすることがあります。これは妊娠性歯肉炎という症状で、歯そのものが悪くなっているのではなく、歯の周りの歯肉の炎症です。歯肉に炎症を起こしているのは、歯周病の原因菌のうち *Prevotella intermedia* (プ

レボティア・インターメディア)という菌です。このPI菌は、女性ホルモンが増えると活発になるという変わった性格の持ち主です。妊娠中、女性ホルモンは大量に出ているので、PI菌が口の中で大暴れして、出血させたり痛みを引き起こしたりします。朝起きてみると歯ぐきが突然血だらけになっていてびっくりした、という話も聞きます。菌の増殖しているところをやさしく洗って、菌をできるだけ減らすようにします。妊娠性歯肉炎は出産後には改善します。

トラブルその3・歯肉にある日突然できるイボ

妊娠中、歯と歯の間(歯間乳頭部)にイボのような盛り上がりができることがあります。妊娠性エプーリスです。エプーリスというのはギリシャ語で「歯肉の腫れ物」という意味だとか。妊娠していない人の歯肉にもイボが発生することがありますが、妊婦中にできたものは妊娠性エプーリス。大きいエプーリスができると、歯のお手入れもいろいろ工夫しなくてははいけません。多くの症例では出産後、自然に小さくなっていきます。

日本では、「1歳6か月児健診」、「3歳児健診」ともに受診率が95%前後(もちろん歯科健診も含む)。驚異の高受診率で、ほとんどの保護者が健診をきちんと子供に受診させています。一方、妊産婦を対象とした歯科健診の受診率は多くの自治体で10~20%にとどまっています。悲しいかな、受診しないママの方がむしろ普通ということです。妊産婦歯科健診にかかる費用は自治体によって違いがあるものの無料かせいぜいコーヒー1杯程度。受診しない理由は「お金がかかるから」ではないのです。それに、健診が無料の自治体で受診率が高いわけでもありません。母子手帳にママのための歯科のページがあったり、妊産婦さん専用健診があったりするの、それが本当に大切なことだからです。妊娠・子育て中のママへは、母子手帳の「妊産婦さんの歯のページ」を開けてもらえるよう、お声がけをしていきたいと思うのです。

昭和17年に始まった妊産婦手帳の手引書(つまり専門家向けパンフ)の最後のページに、歯科関連の記載を発見しました。「う歯(むし歯)の有無、処置、未処置を検査し、歯牙衛生に関し指導する」とのことです。当時の母子保健の専門家も、お口の健康に高い関心を持ってきていました。そして70年以上が経ちました。現代を生きるママ・パパたちに、どうしても伝えたい!子どもと同じくらい“ママの歯牙衛生”も大切なんです。もっと多くの妊産婦さんに母子手帳の「歯のページ」を開いてもらって、妊産婦のための歯科健診を受診してもらえるよう、私もアイデアを出したいものです。

編集部より：海外に滞在中で、本記事のトラブルその1~その3や妊娠・出産に伴う口腔のお悩みをお持ちの会員企業の方、ご家族の方はJOMFサイト会員コーナーの歯科相談をご活用ください。(ご利用方法が不明の場合、事務局へお問い合わせください。)