

## 海外巡回健康相談レポート

### ～マニラ歯科巡回を通して～

なかむら歯科  
神山 美穂

2016年、2017年、2018年とフィリピンのマニラにある日本人会診療所にて歯科相談を行った。同じ地に3年連続行く機会に恵まれたので、相談内容も含めて紹介したいと思う。

#### 治療はやはり日本でしたい

相談内容は多岐にわたるが、基本的にはマニラは日本に近いので、治療は日本帰国時に受けたいと考えている方が多い。そのため、虫歯がないかという検診を兼ねた相談や、トラブルがある場合でも、帰国時まででもたせられるか、進行していないか等の相談が多い。

なぜ、日本での治療を希望されるかという点、第一に言葉の壁があげられる。日本においても歯科医院は怖い、口の中で何をされているか分からないという患者さんの声をきくのが、言葉の不安があればなおさらだろう、と思われる。この点において、巡回チームは最新の口腔内カメラを用いて、口の中の様子を大きなモニターに写して、説明をする事を心がけている。治療中の歯の様子を説明したり、親知らずの生え方を写真に撮って磨き方を指導したりしている。また、マニラで歯科治療を行った方々の話によれば、日本と比べて少し虫歯が大きくなると治療ではなくて、抜く事を進められるようでそのような話を聞き不安に思う人が多いとのことである。私は、受診したわけではないので真偽は分からないが、フィリピン人の口の中を拝見すると、若い人でも前歯は矯正治療中であるが、奥歯がほとんどないようなケースが多かった。審美的な部分は大事にするが、奥歯や噛み合わせはあまり気にしない様子がうかがわれた。また、ある駐在員はフィリピンの歯科医院で、この歯は抜かないと菌が全身に回って死んでしまうと聞かれ、日本の歯科医院にメール相談を行ったりしても、見ないと分からないという回答しかもらえずに、半狂乱になりながら、死ぬんですか？と相談に来られるケースもあった。やはり、日本の先生に日本語で医療不安を相談できることは、異国の地での不安に対して安心を与える活動であると毎年感じている。ちなみに昨年、気をつけてはいたものの私自身が食べ物にあたってしまったのか一晩中、上からも下からも、、、という洗礼をうけ日本人会クリニックの菊地先生にお世話になった。先生のお人柄にくわえて日本語での診察はかえがたい安心感があり、涙が出そうになりながら、あらためて海外で暮らす方々の事を思い浮かべた経験でした。

#### 子供の矯正、いつはじめる？

相談会の中心はやはり、親子連れ。特に、子供の虫歯チェックや歯ならび相談が多い。子供の矯正治療は数年単位で考える必要があるため、帰国の時期が読めない海外赴任者の子弟の場合不安は大きい。本帰国をしてから日本での矯正を考える場合、現時点で子どもたちにできる事はないのかとの相談をう

ける。相談会にあわせて、オイスカマニラ日本人幼稚園で、幼稚園児の検診にあわせて保護者に講話会を行っているが、昨年は歯並びを良くするお口の体操、今年は歯並びをよくする食事の仕方を行い、好評を得ることができた。相談会でも、すぐに日本の歯科医院にいけないうちの方にいたずらに不安をあおるような言い方を極力しないように心がけ、家庭でもできる事を分かりやすく伝えるように心がけている。そのひとつに、内科医の今井一彰先生考案の「あいうべ体操」がある。口呼吸をやめて鼻呼吸にするために考案された。口呼吸の弊害はいくつかあるが、かみ合わせが悪くなるなど歯並びにも深く関わるのでぜひ家族でも取り入れて頂きたい。オイスカマニラ日本人幼稚園では園生活の中にとりいれてくださっている。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード		口と鼻は元気の入口に
あ		口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少力でOK!
い		●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
う		●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
べ		●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!
お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください		

子どもたちの指しゃぶりも日本の母集団より多い気がする。環境の変化等の影響も考えられる中で、指しゃぶりの害を頭ごなしに解いても、お母さんを苦しめることになるのではと考え、生活スタイルや兄弟の事を聞きながら、一緒に治す方法を模索できる相談会である事を目指している。例えば、指しゃぶりが本格的に問題になってくる3歳以降であれば少しずつ話の内容が理解できるので、絵本をおすすめしたりしている。「ゆびたこ」くせさなえ作や「指しゃぶりがやめられるかな」三輪康子作などおすすめである。

#### 日本の保健教育の重要性

マニラの日本人学校の3、5年生を対象に歯科授業を行っている。そのなかで、ぱっと見た目は分かり難いがフィリピン人と日本人のハーフの子たちがどの学年にも何人もいるのに気がつく。校長先生のお話では世界中の日本人学校の中でマニラは世界一ハーフの生徒の割合が高いという。そして、日本人家庭との学力差も問題になりつつあるという。小学生になると、毎日子供の宿題のチェックもお母さん

の仕事のひとつである。そのため、長い時間を一緒にいるお母さんが日本語を話せないのはやはり学校の成績に直結してくるようである。

学校の成績だけが、大事なことではないが、その中にはひどく虫歯が進行している子供もみられた。相談会などで詳しく聞いてみると、日本では保健所などで当たり前のように教育される親による仕上げみがきという概念がないフィリピン人のお母さんが多い。特に小さい時期には子供は自分で歯を磨くといってもなかなか上手にはできないので、最後に保護者が仕上げに磨いてあげてくださいということであるが、親がこれを知らないために幼稚園児であろうと子供任せにしている家庭が見受けられた。仕上げみがきをしないと虫歯になるだけでは無く、保護者が子供の口の中を見ないので虫歯の存在に気がつかないまま、さらに進行してしまうことが多い。

また、子供の歯は生え替わるために治療しなくて良いと思っている場合もある。日本で当たり前のようにおこなわれている市町村の保健所での教育というものがいかに大事なのかと考えさせられる。

マニラでは、ややさんと呼ばれるメイドさんがほとんどの駐在員家庭にいる。日本でもイクメンという言葉が流行る一方で、子育てのワンオペで女性にかかる負担の大きさが問題になっている。私自身3人の息子がいながら働いているので、メイドさんがいたらとうらやましく思う。しかし、子供をあやしてくれるややさんが少しでも子供がぐずるとすぐ飴やお菓子をあたえてしまうという声もきく。確かに交通渋滞のひどいマニラにおいて、車で1時間の送迎中に騒ぐ子供を静かにして欲しいければ飴玉は強力な武器であろう。それでも、ただただお菓子を与えるのは虫歯の元凶であるので、うまく指導して欲しい。