

海外巡回健康相談レポート マレーシア相談会を行って

～歯と体によいおやつと飲み物のとりかた～

東京小児療育病院 歯科診療科長
萩原 麻美

2018年7月10日から7月17日まで、ペナン、マラッカ、クアラルンプール、ジョホールバルにて小児科相談、歯科相談、日本人学校等での歯科検診と歯の授業を実施いたしました。実績は以下のとおりです。歯の授業（後述）を除く相談者合計は719名です。事務局からの報告（下記URL）もご参照ください。

<https://jomf.or.jp/pdf/2018/08/776/201808NLMalaysiareport.pdf>

	ペナン	マラッカ	クアラルンプール	ジョホールバル
歯科相談	38	11	247	43
小児科相談	19	2	56	
歯科検診	169（小・中）		57（幼稚園）	77（小・中）
歯の授業	139（**）			21（*）

マレーシア巡回相談の中でクアラルンプールは、JOMFの巡回相談の中でもっとも長期間実施されています。したがって、現地の邦人に周知されていますので毎年多くの方がいらっしゃいます。また、継続して毎年相談を受ける方が多いことも特徴です。



相談中の筆者

【相談内容】

現地の歯科医療に不安があるため、日本のように歯科医院を受診できず、口腔内の状態が良好であるかどうか自信がないようでした。ご家族で赴任されているケースではご両親自身はもちろんですが、お子さまについて非常に心配が大きいようです。

多くは歯科検診を希望されていましたが、他国と同様過去に受けた治療についての相談、歯並びについての相談が多くありました。

【歯科検診】

学校、幼稚園での一斉歯科検診を実施すると毎回少数ではありますが気になるケースを経験します。多くの場合、保護者は気付いていないことが多いため、相談後時間が取れる場合には保護者に連絡し、状況を説明するために来ていただくように努めています。歯および口腔の健康に関する情報不足が原因であることがほとんどなので、今後、個別相談だけではなく情報伝達の場が必要であると考えます。また、潜在性のお子さまの口腔内のトラブルを抽出できることから、一斉検診は有効であると考えます。

【歯の授業】

特に相談を希望されていたわけではありませんが、相談の場で観察していると口唇が開いたままになっている、果物のジュースを常飲している（健康のために）お子さまが多くいらっしゃいました。そこで、ここではジョホールバルの歯の授業（*）で小学1，2年生にお話しさせていただきました、「飲み物」とおやつの食べかたについてご紹介させていただきます。

（** ペナンでは小学生対象に濱田浩美先生による「歯磨き教室」の授業が行われました。）

のどがかわいた時に何を飲んでいますか？

むし歯予防のためには、水かお茶を飲みましょう。

ペットボトルのみものにはこんなにたくさんのおさとうが入っています！

ペットボトル飲料(Cansid)に含まれる糖分の量を、角砂糖に換算すると

お水がわりこのまないうにしましょう。

むし歯(ぼ)になりにくい飲みものは、どれでしょう？

安全 安全 安全

水(みず) お茶
紅茶(あまくない)

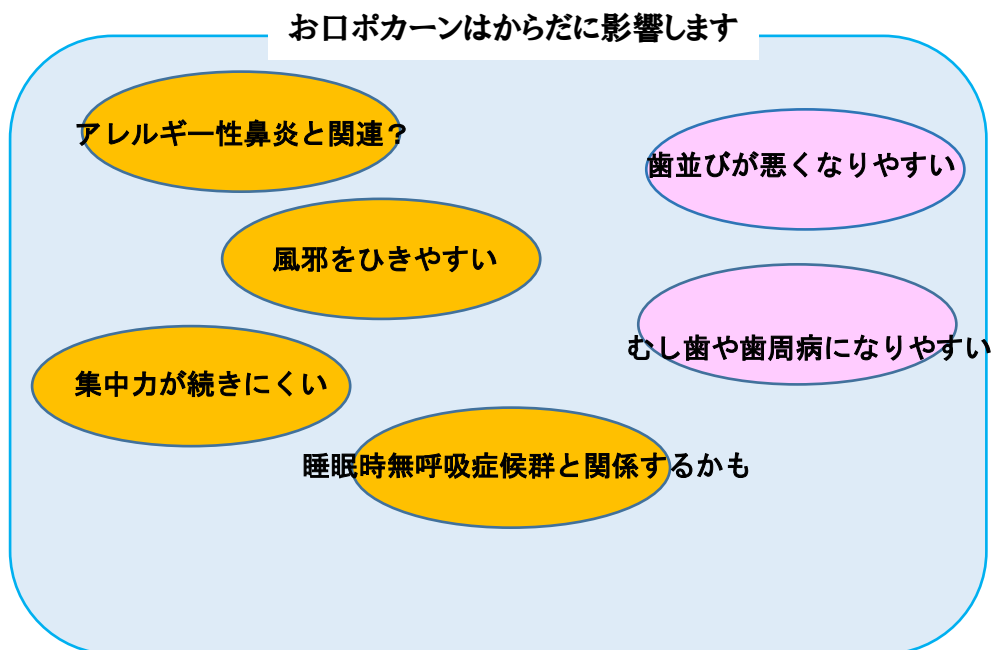
要注意
牛乳
紅茶(あまい)

きけん
りんごジュース
スポーツドリンク

そして、甘いお菓子(チョコレート、クッキーなど)を食べるときは甘くない飲み物(お茶、牛乳)、甘くないもの(おにぎり、おせんべい)を食べるときに甘い飲み物(ジュース)を組み合わせたおやつを心がけましょう。

また、口唇が開いたままになっているとどのような影響があるか、以下のように様々なことが関わっていますのでご参考になしてください。

子どものお口ポカーンを防ぎましょう



なぜ、お口が開いてしまうのでしょうか？

- ・お鼻が詰まっていると、鼻呼吸ができないのです。
- ・口唇とその周まわりの筋力不足が原因のことがあります。

くちびるを閉じられるようになるにはどうすればよいのでしょうか？

鼻が悪い場合は耳鼻科を受診しましょう。

気付くたびに「お口閉じようね」と声かけをしましょう

歯科を受診。くちびるが閉じられるように筋力トレーニング。
毎日、コツコツと

ペナン、マラッカ、クアラルンプールでは小児科相談もあわせて開催されていますので、歯科と小児科の相談や歯の授業の話を家族で話題にいただき、家庭での日常の健康管理の意識がはぐくまれることにこの相談会が貢献できれば何よりです。

【考察、今後の課題】

今回は、インプラントについての相談はほとんどありませんでしたが、今後歯科医療が変化してゆく中で、欧州同様に各地の医療機関でインプラントを勧められることも考えられます。

インプラントについては、日本でも質問が多くありますので、今後わかりやすく解説させていただければと考えています。

相談者の感想・ご意見を各地のアンケートより抜粋します。

- ・日本語で日本人医師・歯科医師に相談できて安心する。
- ・通訳を介するとニュアンスが伝わらないので直接日本語で相談できて心強い。
- ・情報源がなく、また当地での情報の真偽が定かでないので日本人会で信頼できる先生と相談ができて助かる。
- ・不安なことを取り除ける。
- ・子育て相談、子どもの発達を受診できる機会がないのでとてもありがたい。
- ・不安に思っていることを聞いてもらえるだけで心強い。
- ・継続してほしい。
- ・どこの医療機関を受診したらよいか、情報がほしい。

日本語で直接日本人医師・歯科医師に相談ができる、ということがもっとも不安がなくなり、安心できたというご意見を多くいただきました。このことは、巡回相談を実施しているすべての国に共通する意見です。来年度以降も継続が望まれています。一方、今後の課題としては、現地の医療機関についての情報提供を希望する意見があるので、相談、検診だけでなく現地の医療事情調査についてどのように推進してゆくかを検討していかなくてはならないと感じました。