

海外巡回健康相談レポート 欧州相談会を行って

M u n c h e n F r a n k f u r t D ü s s e l d o r f (1) ミュンヘン、フランクフルト、デュッセルドルフ

ほりぐち歯科医院

三上 ゆう子

2018年11月26日から12月7日まで、ミュンヘン・フランクフルト・デュッセルドルフ・ベルリン・パリにて小児科相談、歯科相談、日本人学校等での歯科検診と歯の授業を実施した。全体的な報告は事務局からのレポートをご参照いただき、ここでは相談会の具体的な様子や気づいたことを取り上げたい。

Munich 日本人国際学校訪問。最寄りの地下鉄駅から歩いて数分、日本人学校は cul-de-sac (カルデサック・袋小路) に品良くたたずんでいる。カルデサックのためか“駅近”なのに車が入ってこず、学校の周りは落ち着いた雰囲気だ。学校の建物に近づくと冬枯れの木の間にもこれまた品良く“Munich 日本人国際学校”の文字が見えた。

校長は奥井泰伸先生。海外の日本人学校の先生方は、国内のいろいろな地方から赴任されている。この学校でもさっそく「西郷どん」の声が聞こえる、と思わず振り向いてみたら、薩摩ご出身と思われる先生がどなたかとお話されていた。

歯科健診では、養護教諭・サイラー先生が応対して下さった。サイラー先生は日本人であるが、ドイツ人と結婚してミュンヘンにお住まいである。看護師の資格をお持ちで、ドイツに来るまでは日本の比較的規模の大きな総合病院でご勤務されていたそうだ。病院勤務の経験があるなんて、子供たちの健康管理にはとても頼りになる先生だ。サイラー先生は子どもの歯科保健にとっても興味を持って下さっていて、日本の多くの小学生に共通する歯科の課題などお話することができた。

サイラー先生とは、子どもたちのむし歯予防についてお話し合いをした

・むし歯は、甘いもの(砂糖を含んだ飲食物)を何度も食べたり飲んだりすることで誘発されやすくなる。1日に食べた回数がむし歯と大きく関係する。たとえば1かけらのチョコレートを一口で食べると「お菓子を1回食べた」とカウントするが、同じ量のチョコを3つに分割して30分おきに口に入れたら「お菓子を3回食べた」ことになり、むし歯のリスクが断然上がる。

・フッ化物(フッ素)配合の歯みがき剤を1日2回使用すると、むし歯の予防に効果が出る。ただし「どんなにお菓子を食べても歯みがきすればむし歯にならない」というのは、よくある誤解。フッ化物配合の歯みがき剤の予防パワーにも限界がある。

・歯ぎしり・食いしばり行動は、最近では小学生でもよく見られるようになった。この行動のある児童は、いつも歯に負担をかけていることになり、ちょっとしたことで歯を悪くしやすい。「お菓子などよく食べるわけでもないのに気がついたらむし歯ができていた」というお子さんの話をよく伺ってみると、歯ぎしり・食いしばり行動が隠れていることがある。

・ ・ ドイツの食と健康 ・ ・

ドイツの食事は、とにかくボリュームがある。ビアハウスなどでおなじみの「ソーセージの盛り合わせ」、日本だったら一家4人分くらいの量に見える。鹿肉の煮込みも「皿の上に鹿が1頭いる！」と思える量であった。旅行ならともかく、ここで暮らすとなると、量のコントロールが大切だろう。外食ではオーダーする「皿の数」を「人数」より少なくして、何でも分けて食べたいものだ。ドイツに行くまで、現地では肉ばかりで野菜があまり口にできないのでは？と思っていた。しかし、野菜はサラダだったりスープ煮だったりとたっぷり出てきた。「日本人の食事摂取基準・最新版」によると、あいかわらず野菜の摂取不足と脂肪エネルギー比率（必要なカロリーのうち脂肪の占める割合）オーバーが続いている。ドイツでは野菜料理はしっかり頂いて、肉料理はみんなでシェアして日本サイズに調整というのがお勧め。特にザワークラフトは大腸の喜ぶ発酵食品、肉料理の付け合わせには最適だ。



(写真：左はソーセージ盛り合わせ、右は鹿肉の煮込み)

Frankfurt 日本人国際学校訪問。路面電車の走る幹線道路から住宅街へ続く道をしばらく歩くと日本人学校がある。頑丈な門扉の正面に日本人国際学校、左手に Kindergarten（幼稚園）の手彫り風看板が見える。日本人国際学校校長 佐々木啓治先生、幼稚園園長 渡邊千雪先生、そしてフランクフルト在住で今回のチームに参加される歯科医 大島俊之先生と会う。

校長先生は、なんとご自分で学校案内して下さいました。廊下には、所狭しと子どもたちの書道作品、絵画、ポスターなどが掲示してある。どんな学校を訪問しても、私は必ずといっていいほど子どもたちの作品に見入ってしまう。Frankfurt 日本人学校には、たまたま“make my dream”という図工作品が多く掲示されていた。子どもたちの将来の夢とか希望とかを画用紙に表現したものだ。この作品制作のために、学校は「make my dream を指導する専門講師」を招いたそう。図工の指導のためのそんな専門分野があるなんて！ドイツの小学校では、写生とか粘土とか、制作内容によっていろんな専門の先生がいるのだろうか。



Make my dream 作品

さて、Frankfurt 日本人学校では、小学1年生34名を対象に1年生の教室で歯科保健指導を実施した。

テーマ：みんなのお口の中の王さま

内容：第一大臼歯は6歳ごろ口の中に萌出する。そして子どもにとって最初の永久歯でもある。この歯はかみ合わせにとっても大切であり、最近の平均寿命を考えるとこれから約80年使用することになる。そんな第一大臼歯に親しみを持ち、また、自分の口の中について考えるきっかけ作りのために「第一大臼歯はお口の中にいる王さま」とキャラクター化した。低学年を対象とした歯科保健指導では人形劇や紙芝居が良いとされる。そのため、今回は紙芝居を作製した。

実際の授業：

「むし歯菌ミュータンスの好きな食べ物はなあに？」

「アメやグミが大好き～」

「みんなのお口に王さまの歯は何本ある？」

「2本で一す」「わたしは3本」「ぼく、8本！」・・・第一大臼歯が8本。それは新たな人類かもしれない。

「第一大臼歯？そんなのとっくに知ってるよ。ぼく、歯医者さんにかかっているもん」と冷めた発言も飛び出したが、それがまた1年生らしくて微笑ましい。

「…今は王さまはひとりで頑張っています。みんなが6年生になるころ、王さまの隣に女王様・第二大臼歯が出てきます。2人並んだら心強いね」で、授業はおしまい。指導時間45分。

一方、大島先生は、2年生を対象に歯科保健授業を行った。大島先生はパソコンを駆使して、歯科に関連したアニメを上映した。このアニメの主人公は「よ坊さん」というのだが“予防”と“お坊さん”のまさかのコラボである。世の中意外なもののコラボがトレンドだが、これはまたすごい取り合わせ。歯科保健指導の準備にあたり、当初「よ坊さん」の動きがぎこちなく、大島先生はアニメの調整に何日か徹夜したそうだ。そのご苦勞の甲斐あってか、本番の授業では「よ坊さん」も機嫌よく動いてくれたようで、本当に良かった。

(事務局による欧州チーム報告の、「3)フランクフルト小児科相談・授業参観、歯科健診・相談・授業(11/29, 30)」に紙芝居とアニメ上映の写りが載っています。下記URLをご参照ください。)

<https://jomf.or.jp/pdf/2018/12/820/201812NLEuropereport.pdf>

個別の歯科相談では、日本人幼稚園の石崎先生がお手伝いして下さいました。多くの保護者の方へ説明を行ったのは：

・シーラント処置について。幼稚園から小学生にかけて、いちばんむし歯になりやすいのは奥歯の咬合面(咬む面)である。ここには舌で触れても分かるように、複雑な溝がある。この溝はむし歯の原因菌にとって理想的な隠れ家。そのためむし歯が発生しやすい。その溝をセメントやレジン樹脂で封鎖する処置法をシーラントという。この処置は日本でも諸外国でも、子どもを多く診る歯科医院で勧められる傾向にある。だから、大人(親)が歯医者にかかるついでに子どもも診てもらおう、となると普段大人ばかり診ている歯科医が子どもの診療をすることになり、シーラント処置を説明されないことも多い。しかし小児歯科など子どもを毎日診ている歯科医であれば、積極的にシーラントを勧める

・口臭には舌苔を疑う：子どもの口が臭う？口臭となる臭いの元は、ほとんどが舌苔である。親が子どもの口の臭いが気になる場合は、まず子どもにべろをできるだけ長く出させて、舌苔が付着していないかどうか確認する。もし舌苔(クリーム状の付着物)が付着していたら、舌の専用ブラシでそうっと清掃する。舌苔はべろがほとんど動かない・刺激されていない時に舌に付着する。だから、朝起きた直後にもっとも観察されやすい。寝ている間は唾液がほとんど流れ出ないし、だれともおしゃべりをしないからだ。日中も長時間ゲームなどに没頭しているとべろを動かさず、話もしないので舌苔ができることもある。どうせ舌苔をつけるのであればゲームじゃなくて、お勉強や読書に没頭していて欲しいんですけどね。また、口で吸うタイプの喘息の薬を使用していると、舌苔が付きやすくなる。薬を吸入したら指示書

に書いてあるようにぶくぶくうがいをするとうい。

・フッ化物塗布は3、4カ月おきが理想的：日本人学校での健診・フッ化物塗布は毎年1回。理想的な塗布の回数は、年に3、4回である。歯を削ったりすることもないし、処置は簡単だし、この健診をきっかけに現地の歯科医院にかかってフッ化物塗布を頼んでみても良いのではないか。

歯科相談に参加してくれた中学生男子に「日本のもので何か食べたいものはないですか？」と聞いてみた。すると「セブンの塩おにぎりが食べたい。無性に食べたい」と言っていた。もはやセブンイレブンのおにぎりは日本人の「故郷の味」なのだと思った。

Düsseldorf 日本人学校訪問。ここはドイツでもっとも早くから日本企業が進出していた街。そのせいか電車の中でも、ハイストリートのショップでも日本人をよく見かける。

日本人学校へは事務局長小関さんが車で連れて行って下さった。小関さんは学校への送り迎えだけでなく、ホテルなどいろいろな手配をスマートにこなして下さる方。海外の日本人学校では、先生方だけでなく小関さんのような事務局の方が相談会の準備に大きく関わって下さる。子どもたちが楽しい学校生活を過ごせるように、といろいろなお立場の方が活躍しているのだ。さて、Düsseldorf 日本人学校の校舎に到着したところ、大きな校庭に目を引かれた。これだけ広いとサッカーボールも思いっきりキックできそうだ。この学校では相談会を土日に実施したため、子どもたちの集団健診はなく個別の相談会のみであった。それはそれでどのファミリーとも落ち着いてお話できたし、何よりパパの参加が多くてとてもうれしい。むし歯や歯ぎしり行動が子どもに与える影響について、パパたちはとても熱心に耳を傾けてくれた。Düsseldorf のお父様のみなさん。休日の半日を、子どもたちの歯科保健に付き合ったださって、どうもありがとうございました。 (続く)