

海外巡回健康相談レポート 欧州相談会を行って

B e r l i n P a r i s
(2) ベルリン、パリ

ほりぐち 歯科医院

三上 ゆう子

今回はドイツ・フランスのそれぞれの首都で行った歯科健診・相談会の報告である。ヨーロッパを代表するこの二つの国を比べると、歴史や文化が違いうように歯科医療事情にも違いがある。

Berlin 日本人国際学校

DB（ドイツ鉄道）Berlin 中央駅から車で約 45 分。中心地から郊外へと向かうちょっとしたドライブの先に Wannsee(ヴァンゼー)に着いた。ここには Wannsee 湖があり、ベルリン人の保養地として発展した街である。第二次世界大戦中には、湖の畔にある要人の別荘でナチの高官たちが会議を行ったとか。車や電車でベルリン中心部へ通勤可能なためか、今は人気の高い住宅地区のうちのひとつとなっている。しかし、もともと保養地なので、レストランや小さなホテルが点在している。Berlin 日本人学校はそんな住宅地の一角にあり、地元の小学校と同じ敷地内に建っている。校庭をはさんで地元小学校の校舎と日本人学校の校舎が面しており、真ん中の校庭では 2 つの学校の児童が一緒にサッカーボールを追いかけていた。

Berlin 日本人学校では、築野校長先生や笛木先生をはじめとする関係のみな様に相談会スケジュールのアレンジなどにご尽力いただき、相談会の限られた時間を目一杯利用することができ、多くのご家族様とお話させて頂いた。ここでの相談会では、ご両親様から歯科健診用紙の「C0」表記についての質問を受けた。C0 は、子どもたちがむし歯について学ぶとても良い教材である。そこで日本人学校の先生方と相談して後日、C0 について説明したお便りをご家庭へ配布することになった。

・・・・・・・・Berlin 日本人学校で配布したお便りの内容をご紹介します・・・・・・・・

「学校健診で C0（初期むし歯）って言われたら？」

歯科健診用紙に C0 と記されていましたが？C0 とは Caries under Observation の略語。むし歯の始まりを意味します。C (Caries) は「治す必要性の高いむし歯」です。早めの歯科受診をお勧めしています。そして C0 はすぐに削って治す必要はないが、むし歯が進行しないかどうか経過を観察していきましょう、という歯なのです。奥歯の咬む面（咬合面）には深い溝がありますね。ここが黒く着色していて、歯をみがいても色がとれないなら C0 かもしれません。小学生のむし歯の多くはこの咬合面の溝から始まります。

それでは、いったいむし歯はどのように進行するのでしょうか。むし歯には、ミュータンス連鎖球菌などの菌が関係しています。それらの菌は砂糖を代謝して（食べて）、酸を歯の表面にまき散らしてエナメル質を傷めます。エナメル質とは象牙質の表面を覆う透明な鎧（よろい）のようなもの。エナメル質はとても丈夫なはずですが、ある一定の期間傷められ続ける

と、象牙質までむし歯の穴が開いてしまうのです。

COとは、エナメル質が傷み始めているサイン。痛み始めたエナメル質は早めに保護してあげたいものです。エナメル質の保護には、ヘルシーな間食（おやつの内容や食べる回数）、フッ素入り歯みがき剤などフッ素（フッ化物）の適切な利用などが推奨されています。そして、次回の歯科健診もできるだけ受けましょう。ご家庭でもお子様とCOについて話題にして下さるとうれしく思います。

（担当歯科医師 三上ゆう子）

Paris 日本人学校

ドイツから国境を越えてフランスへ入国。わずか2時間の移動で風景も人々の発する言葉もガラッと変わってしまう。フランスに入って最初に耳にしたフランス語は、空港内を歩いていた中年男性が彼の手のスマホに向かって言った「C'est si bon（セ・シ・ボン、とても素晴らしいの意）」。フランスでの相談会も上手くいきそうな予感。

Paris 日本人学校は、観光客であふれる中心地から車で高速道路を飛ばして30分のところにある。校舎は高速を降りてすぐのところのところに現れた。何も知らずにこの建物を見上げたら、多分小中学校とは思えない。まるで現代美術館のようなスマートな建物なのだ。フランスの国民教育省には、小中学校の建物であっても美意識を大切にしなければならない、なんていう決まりごとがあるのかもしれない。幹線道路の反対側にはNISSANの巨大な敷地が広がっている。この辺りはさしずめいろいろな企業の施設が集まっている地区。しかし近くには電車の駅らしきものはなく、子どもたちはどうやって通学しているのだろうかと思っていたら、日本人学校の玄関前に次々と大型観光バスが止まって子どもたちが降りてきた。日本人家族の居住するエリアと学校との間に通学バスを走らせているようだ。

さて、Paris 日本人学校が歯科保健について関心を持って下さっていることは、学校に入ってわずか3分で分かってしまった。校長先生をはじめ各先生方とお話する前にすでに分かっていたのである。なぜなら校内のトイレに「正しい歯のみがき方」という手作りのポスターが貼ってあったから！子どもたちの歯科保健に真剣に取り組んで下さる姿勢に感動して、思わずポスターに見入ってしまった。歯科健診・相談会の会場設営などは養護教諭の小畑真由美先生に準備して頂いた。

午前中は集団歯科健診とフッ化物の塗布を行った。健診会場にはクラス単位で子どもたちに来てもらう。最初に私が子どもたちの口の中をチェックしてむし歯のある・なし、歯肉炎の程度などの記録を取る。それから田中健一先生が歯にフッ化物を塗る、という流れ。Paris 日本人学校の子どもの歯科健診記録には過去の健診結果も残されているため、前回の健診から歯が悪くなっていないかどうか・治療したのかどうか、といったことも分かる。この学校では、授業でも歯科について学ぶ。その効果もあって子どもたちは歯科健診に興味津々である。「歯垢がここについてるよ」と伝えると「うおーっ、なんてことだ・・・一生懸命歯をみがいてきたのに」と芝居がかった感じで床に倒れ込む男の子もいたくらいだ。午後は、家族単位の相談会やフッ化物塗布を実施。小畑先生から家庭に配布する「保健だより」で歯科健診の結果を掲載したいとのお話があった。そこで、子どもの学年別に健診内容や気になった点についてまとめた。

..... Paris 日本人学校の保健便りの内容をご紹介します.....

担当歯科医師より保護者・児童のみなさまへ

(歯科医：田中先生、三上先生)

<低学年>

「歯列・咬合1度」の児童が多く見られました。お子様の口元を正面から観察してみましょう。「下の前歯が上の前歯より少しでも前に出ている」と、上顎の成長を下の前歯で抑えてしまうことがあります。前歯の咬み合わせを矯正するだけであれば、治療期間はあまり長くかかりません（もちろん個人差は大きい）。また、子どもの姿勢が歯並びに大きく関係していることがいろいろな研究から分かってきました。姿勢悪く生活していると、どうしても「お口ポカン」状態になってしまい、上顎の成長・発育が不十分になります。

<中・高学年>

児童のみなさんは、歯科健診のためにと頑張って歯をきれいにしておりました。なのに！私は歯垢（つまりみがき残し）を宣言してお子様をがっかりさせることに・・・がっかりさせてしまった児童のみなさん、歯垢は「下の第一大臼歯の舌側歯頸部」にくっついていました。つまり下の大きな奥歯の内側の、歯肉に接しているところに**帯状に見られます**。この歯垢をきれいにするための「必殺3ステップ」をこっそり教えます。①鏡で奥歯の内側を見る、②歯ブラシを鉛筆を持つように持ち、歯頸部にできるだけ垂直に当てる、③コチョコチョコって感じでみがいてみる。これでぴかぴかになりますよ。

<小学校高学年から中学生>

そろそろ第二大臼歯が萌出してくる年齢です。別名「12歳臼歯」というくらいですから。これから児童・生徒のみなさんが90歳、いやいや100歳になるまで使う歯なのに、中高生の間にむし歯を作りやすい歯でもあります。ヘルシーおやつ、フッ化物（フッ素）の利用、定期的な歯科受診などでむし歯に強い歯を育てたいものです。

矯正治療に必要な期間に関する相談が多く寄せられました。この年齢グループの治療期間は、お子様によってあまりにも大きく違うため、簡単にお答えすることができません。歯科矯正はむし歯治療と違って「後から」でも行うことができます。あまり深刻にお悩みになるくらいなら「今すぐ始めなくたって大丈夫」と気を楽しみなさいませんか。

Paris での歯科相談会

2日目は、Paris 中心地にある施設で歯科相談会を行った。JOMF 医療相談会の開催のためにボランティアの有志の方が事前の告知、相談者の予約、当日の会場設営など見事にやってくれた。事務的能力もコミュニケーション能力も抜群に高い人たちなのだ。

「JOMF 医療相談会を毎年楽しみにしているんです」と話される現地日本人の方の、なんと多かったことだろう。だいたい医療の相談会なんて痛いとか困っているとかそんな話題が多いはずなのに、来るのが楽しみ、なんて・・・相談会の人気の秘密は、ボランティアの方の地道な活動のおかげだと確信している。

ドイツとフランス 歯科医療事情を比べて

ドイツの歯科は分業制になっている。歯科治療をどうやって分業しているのかと不思議に思われるかもしれない。たとえば、ひとりの患者に対して歯を抜く歯医者とは抜いたところに差し歯を作る歯医者があったりする。日本であれば、かかりつけの歯科医院でたいていの治

療を受け「よほど大変な治療」が予想されるような時にだけ紹介状を持って大学病院へ行く、というイメージだろう。ところがドイツではかかりつけの歯科医院があっても、歯を抜くためだけに別のクリニックを紹介される。抜歯どころか歯石を取るといった割と単純な治療であっても他のクリニックに行くよう指示されることもあるとか。ドイツでは「何でもそこそこ治療できます」という医療よりも「あるひとつの治療だけ専門に行います」という医療が好まれるようだ。そういえば日本人にも良く知られているドイツ語のひとつが“マイスター”であるように、職人氣質の強いお国柄だ。歯科医療もそんな職人氣質が反映されているのかもしれない。

フランスの歯科はドイツのような分業は一般的ではない。標準的な歯科治療については、日本と大きく違うことはないだろう。一方、相談会やフランス国内で受けた医療体験をいろいろ伺ったところ「医師の主張が割と強く、患者に治療法の選択などさせてもらえない雰囲気がある」と何度か耳にした。おっとこれは「パターナリズム」という昔風の、今となってはあまり好ましくないといわれる医療スタイルである。日本やイギリスでは「患者様ファースト主義」がずいぶんと浸透してきているので、医師は患者の意思をできるだけ尊重するようになった（はず）。特に都市部と若い医療者は。フランスも学会・論文などでは同じように「患者ファースト」に見えるし、むしろ欧州なんだから日本よりも患者さんの権利が強いくらいだろうと思っていた。しかし、個々の診療においては医師から「私に任せておけば大丈夫」的な態度が何らかの理由で出ているのだろうか。フランスの医療業界では「専門医」のステータスが高いことが関係しているのかも？とも思う。いずれにせよ、今後もフランスでの医療事情について注目していきたい。

海外赴任の前にはぜひパノラマエックス線写真撮影を

歯科医療機関で「パノラマエックス線写真」を撮影したことがおありだろうか。顎全体が写るエックス線写真のことである。この写真にはものすごくたくさんの情報が詰め込まれている。患者さんが今までどんな治療を受けてきたか、顎の骨の今の健康状態、歯があとどれくらいで悪くなるか、などなど。「銀座の母」が手相を見ながら人生のアドバイスをするように、私たち歯科医はパノラマを見るとより正確なアドバイスをすることができる。

海外に赴任される際には、ぜひパノラマエックス線写真を撮影してプリントアウトしたものや画像データをお持ち頂くことをお勧めする。

編集部注：下記の記事もあわせてご参照ください。

- ・ ミュンヘン、フランクフルト、デュッセルドルフの報告

<https://jomf.or.jp/pdf/2018/12/817/201812NLEUROPE1.pdf>

- ・ 事務局によるレポート

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