

海外巡回健康相談レポート

～タイ バンコク、シラチャでの歯科巡回を行って～

鶴見大学歯学部
原 矢委子

2019年2月7日から13日にかけてバンコク、シラチャにて小児科相談、歯科相談・歯科健診が実施された。シラチャの日本人学校では、毎年恒例の歯科授業も行われた。バンコクでは日本語、タイ語、英語の3か国語の看板がとても目に付く。いたるところに日本語があり、「ここは日本？」と思わず思ってしまうほどだ。

今回、タイで行った歯科相談、歯科健診から筆者が感じたことを紹介したい。

共通する悩み

これまで、マレーシア、ベトナムで歯科巡回を行う機会に恵まれたが、歯科相談を通じてどこの国でも駐在員家庭の悩みは共通している点があるように思われた。



歯科相談中の筆者

- ①虫歯でも抜歯を勧められる
- ②どこの歯医者に行けばよいのか
- ③言葉の壁

歯科相談では、このような内容が多かった。タイでは、日本語名のついた歯科医院をよく見かけたが、そのようなクリニックはたいていの場合、コーディネーターが日本人であることが多いので、言葉の壁はほとんどないようだ。ところが、治療法や受診するクリニック場所については、特に小さいお子さんを育てている家庭では深刻な悩みをお持ちのようだ。日本では、滅多なことではむし歯で抜歯をすることはない。むし歯を除去しその部分に被せ物をしていく治療が主流である。一方、タイのクリニックでは抜歯を勧められ、そのまま抜歯をしてしまったというケースがあった。その後はインプラントか義歯か、という選択肢になってしまう。また、抜歯をしないまでも、根幹治療といって歯の神経をとって歯根の治療をいきなり勧められたケースもあるようだ。これはタイの歯科クリニックに限ったことではないようだ。

永久歯は抜いてしまったらもう生えてこない。むし歯にならないよう、常日頃気を付けて

いきたい。

タイの歯科事情

バンコクでは、日本名の歯科医院を掲げた看板がとても多い。これはマレーシアでもベトナムでも見られなかった光景だ。飲食店やマッサージなどには、タイ語・英語・日本語が表記された看板は数多く存在するが、医療施設、ましてや個人のクリニックで日本名のついたデンタルクリニックがあるということはそれだけ需要が増えてきているのだろうか。

タイでは日本の歯科医師免許では治療はできない。どうやら、日本人歯科医師がコーディネーターとして担当（通訳兼の場合もあり）し、治療はタイ人歯科医師が行っているとのことだ。中にはタイの歯学部を卒業後、日本に留学をして研修を積み母国に戻り治療に当たっている歯科医師もあり、定評を得ているようだ。

また、タイでは特に若者を中心に矯正治療が人気とのことだ。大人はインビザライン（透明なマウスピースタイプの装置）、小、中、高校生はブラケット装置をつけた矯正に人気があり、中には実際に矯正治療をしていなくともファッションとしてブラケット装置を装着している若者もいるそうだ。矯正治療だけではなく、ホワイトニングにも人気が高まっているようで、タイはそれだけ美意識が高いことがうかがえる。

ドラッグストアはさることながら、ホワイトニング剤入りの歯磨剤が販売されているコンビニエンスストアも見かけた。

タイの食事情とむし歯の要因

タイといえば‘タイ料理’、日本でも人気の高い料理である。一方、タイでは日本食レストランの数はもちろん多い。



ここはタイ？日本？

日本では料理にほんのり甘みを出す際に‘みりん’を使用するが、こちらではみりんがないため砂糖を代用して甘みを出しているそうだ。確かに、私が昼食時に注文したトムカー・ガイというスープにも甘みがあった。タイ在住の方によると、タイ料理には砂糖が多く使用されているようで、気を付けないと‘大人もむし歯になりやすく’なるようだ。

確かに、料理だけではなくペットボトルのお茶に砂糖味がした。日本のお茶は無糖だ。「外出時、携帯するなら‘水’か‘お茶’！」と日本のお母さんたちにアドバイスしてきた事が、ここでは通じない。タイでは手軽に持ち歩くなら‘水’もしくは自宅で煮出した麦茶をもって外出することを心がけてほしい。特に小さいお子さんのいる家庭では、外出時にとっさに飲み物を与えるシチュエーションが多々あることだろう。乳歯は、永久歯と異なり、エナメ

ル質の厚さが薄いためむし歯の進行が早い。そうになると、乳歯の下に控えている永久歯に影響がでてきてしまう。外出先で食事をした後は、水で口の中を清掃することも大切だ。「グルグルごっくん」と言って、子供に水をふくませ、できる限り口腔内に食べ物の残りが無いようにうがいさせることを心がけたい。大切なお子さんのためにも、お母さん、お父さんの協力が必要である。



玄米茶
No Sugar と記載はあるが、
実際に飲むと微糖味。

子供の口腔習癖

相談会の中で、「子どもの指しゃぶり」についての相談が多かった。子どもの指しゃぶりについては、正直なところ小児科医と歯科医とでは見解が異なることがある。

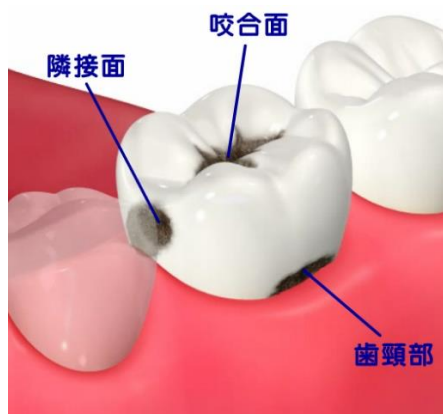
指しゃぶりの原因の多くは、心理的な要因、環境要因などがあげられる。保護者が気にするあまり、無理にやめさせようとするケースが見受けられるが、それは得策ではない。

自然に治癒するケースもあるが、そのまま放っておき習慣化してしまうと歯列に影響がでてきてしまう。2歳半～3歳頃に乳歯列が完成するが、長期にわたる指しゃぶりがあると前歯が出たり、口が閉じにくくなったり、また親指に指タコができてしまうことが多い。そのような場合は、・子供が指しゃぶり以外に興味をもてるような遊びを見つける、・親子で楽しめる時間を多く作る、・親子の会話を少しずつ増やしていくことが必要と思われる。会話が多くなれば、必然的に指が口から離れ、指しゃぶりをする回数も減っていくだろう。

むし歯のできやすい場所

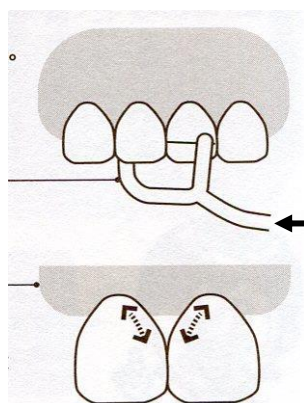
むし歯の三大好発部位といって、むし歯がよく発生する場所がある。それは

①奥歯の溝の部分、②歯と歯の間、③歯と歯茎の間の三か所である。特に仕上げ磨き時は、奥歯の溝の箇所の磨き残しがないように気を付けたい。



歯と歯の間（隣接面）に関しては、デンタルフロスを使用するのもおすすめだ。子供の頃からデンタルフロスを使う習慣を身につけておくことは、とても大切である。タイミングとしては乳歯の前歯が生えそろう、歯と歯が接触する頃がよいだろう。気を付けたいのはこの時に、**歯肉を傷つけないように力をいれず**に行うことである。子供が嫌がったら、無理に行う必要はないが、歯磨きは‘楽しい’、‘気持ちいい’という感覚を覚えたら子どもたちも歯磨き時間を楽しい時間と感じてくれるだろう。

フロスのタイプは色々あるが、慣れないうちは糸ようじタイプのフロスから慣れていくのがよい。使用法に不安がある場合は、歯科医に使用法を聞いてみることもおすすめだ。



糸ようじタイプのフロス

矢印（ \leftrightarrow ）の方向に向かってフロスをあてる

富山とえ子監修『かしこい子が育つ歯の磨き方』（2018年 ジービー）より引用

唾液の大切さ

シラチャの日本人学校では、毎年恒例の歯科授業を行った。今回私が担当した授業内容は‘唾液’についてだ。詳細についてはここでは書ききれないため割愛するが、まずは唾液の存在や働きを知ってもらうのが目的だ。唾液の分泌量が減ってしまうと‘歯周病’や‘むし歯’を進行させる原因にもなってしまふのだ。‘むし歯予防には歯磨きを’というフレーズはよく耳にするが、‘むし歯、歯周病予防には唾液の分泌も！’というキャッチフレーズも一緒に掲げ、唾液の分泌を促す唾液腺マッサージを紹介した。

最後に、今回の歯科相談・健診活動にご協力をいただいた方々にお礼を申し上げたい。バンコク・シラチャ2都市を巡回するために、日本人会および日本人学校の先生方の多大なるご協力をいただいた。JOMFの活動に賛同と理解を示してくださっているからこそ成し遂げられることであり、私もこの活動に共感できるからこそ全力投球できる。

『自分には何が提供できるのか』を自問自答しながら今後も会員の皆様の健康を見守っていきたいと考えている。