

中村 歯科 歯っぴい新聞

特集 スウェーデンの予防歯科事情

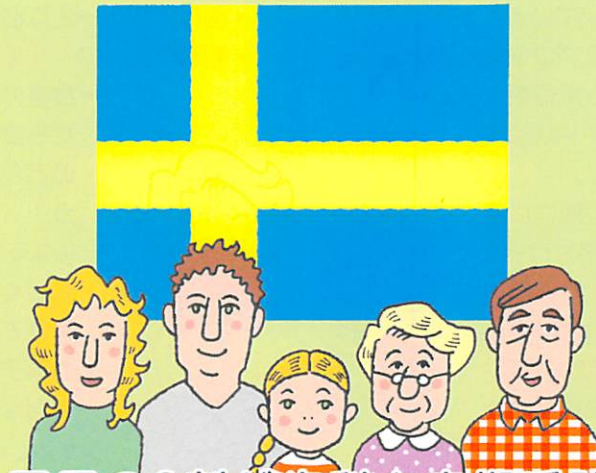
❖ 80代で平均 21 本

いま、日本人で80歳になっても歯が20本以上残っている人の割合が5割を超え、平均では約13本です。

上には上があるもので、80歳代でも平均21本の歯が残っている国が北欧にあります。スウェーデンです。子どものむし歯が日本よりも少ないことでも知

られています。生涯に渡って健康な歯を保つにはどうすればいいのか、スウェーデンの予防歯科に注目が集まっています。

スウェーデンと日本、歯の健康を維持するうえで、どんな違いがあるのでしょうか。歯科治療の技術やケアグッズに日本と大きな違いはありません。一日の歯磨き時間は日本人のほうが長いともいわれています。



国民の8割が歯科を定期受診

一番大きな違いは、歯科を予防目的で定期的受診する人の割合です。スウェーデンは80～90%、かたや日本は10～30%にとどまっています。日本では予防目的で歯科に通う習慣が、国民に十分に広がっているとは言えないようです。

❖ 国を挙げて推進

とはいえ、スウェーデンもかつては、予防目的

ではなく歯にトラブルが起きてから歯科に通うのが一般的でした。1970年代に国を挙げて「予防歯科」を推進したことが転機となり、今に続いています。

歯科医療制度では、20歳未満（現在は23歳まで）の歯科治療の無料化や、幼児の予防歯科での定期受診の義務化などが取り入れられました。こうして国民の予防歯科に対する意識が高まり、多くの国民が歯科を定期的受診する「予防先進国」となりました。

インフルエンザ 予防



寒い日が続いております。この時期に気になるのがインフルエンザです。皆さんは、インフルエンザがお口の中の清掃状態と密接な関係があるのをご存知でしょうか。お口の中が不潔だとインフルエンザ

を重症化させます。これは歯周病菌がインフルエンザウイルスの侵入を助け増殖を促し、歯垢細菌が細胞の中で増殖したウイルスを細胞外に出るのを助けるためです。インフルエンザの予防、重症化を防ぐためにも歯磨きを励行しましょう。また、歯周病は成人の80%が罹患していると言われております。心配な方は是非この時期に歯科受診もお勧めします。

ここが知りたい

スウェーデン人の高い健康意識

予防目的での歯科通院の他に、スウェーデン人と日本人との違いはあるのでしょうか。

スウェーデンの国民は自分でしっかり健康を管理する“健康意識”が高いと言われています。日々の「セルフケア」と歯科医院での「専門的ケア」の重要性が広く知られ、根付いているようです。

歯科医院では、予防のプロである歯科衛生士が歯並びや歯磨きの癖、食習慣などといった患者さんの特徴に応じてアドバイスします。

保護者には子どもを定期的に歯科に受診させることが義務付けられているので、受診させなければ“虐待”を疑われることもあるようです。

❖ 子どもへの科学的知識の普及

子どもたちは歯を健康に保つための科学的な知識を学校や歯科医



院でしっかり教えられています。

学校で行われる歯科健康教育では、「フッ化物、休憩、水」をキーワードに、歯を守るための生活習慣を学びます。

【歯を守るポイント】

- 歯は大切！一生に必要なもの
- 朝晩2回、フッ化物入りの歯磨き粉で
 - 食事の間に歯を休ませて、だらだら食べるのはダメ！
 - のどが乾いたら水を飲みましょう！（口が乾くとむし歯のリスクになるため）
 - 新しく出てくる奥歯は特に気を付けて、丁寧に磨きましょう
 - お菓子や甘い飲み物は1週間に1回なら大丈夫

参考文献：WEBタンドレーカレインスウェーデン

Q&A

患者さんからのご質問にお答えします

Q: スウェーデンの歯科医院における患者の医療費負担は？

A: スウェーデンでは23歳以下(※)まで、無料で歯科治療を受けることができます。

子どもの口腔内の健康は本人ではなく、親の知識で左右されるため、健康格差が生じないように国が責任を持つという発想です。日本では保険適応外となっている矯正なども無償で受けることができます。

24歳以降は、歯科を受診すれば医療費は全額自己負担になりますが、年齢や疾病に応じて国からの補助金が支給されます。また、年間の上限金額を超えた医療費については、控除する制度があります。その他、疾病リスクに応じて保険料が決まる任意保険制度があり、保険に加入していれば国から保険金が支払われる仕組みもあります。

※23歳になった年の12月31日まで適応

かむかむレシピ

いか人参

1人分
34kcal

スルメの風味と歯ごたえが後を引く
福島の郷土料理



■ 材料（4人分）

人参100g（中1本）、スルメ（素麺状の細い物）25g、細切昆布6g、塩3g、

④：酒大さじ2、みりん大さじ1、醤油大さじ1

■ 作り方

①人参は3mmぐらいの千切りにし、塩をふっておく。

②④の調味料を煮立てておく。

③チャック付のビニール袋に人参、スルメ、細切昆布、②の調味料を入れて、冷蔵庫で一晩漬け込む。

（管理栄養士・伊藤佳代子）

こどもの歯のコーナー



乳歯にまつわるステキな風習

下の歯が抜けたら屋根の上に、上の歯は縁の下に投げる——。丈夫な永久歯が生えてくることを願う風習ですが、いまは実践しているのは5割ほどだとか（2014年、民間企業調査）。半数にとどまった背景の一つには、集合住宅に住む家庭が増えて投げる場所がなくなるなど住環境の変化があると考えられています。

抜けた乳歯にまつわる風習は日本だけではなくありません。例えば、アメリカでは枕の下に置いておくと夜に歯の妖精が現れ、コインやプレゼントと交換してくれるそう



です。

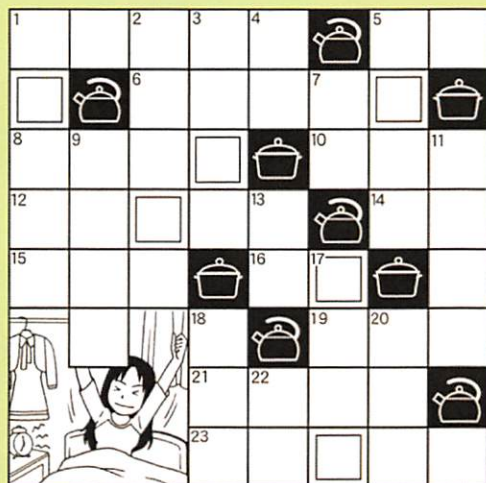
トルコでは子どもの将来の夢と関係する場所に埋めています。サッカー選手なら競技場、お医者さんなら病院の庭といったように。

秘密の場所に隠して願いごとをするのはフィリピンです。1年後に同じ場所で抜けた歯を見つけることができれば、もう一つ願いごとができるそうです。

様々な風習がある一方、近年では抜けた乳歯を保存し、再生医療に活用する「細胞バンク」の取り組みが進みつつあります。いつの日か乳歯を投げる風習が「時代遅れ」になる時が来るかもしれません。

クロスワードパズル

【問題】二重ワクの文字を、つないでできる言葉は、なに？中の絵がヒントです。



答

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
- 正解者40人の方に抽選で「図書カード」を進呈します。
- 応募締め切りは2020年4月30日（消印有効）です。
- 1-2月号の答えは「モッタイナイ」。
- 当選は、吹田市 葛西和美様 他39人でした。

ヨコのカギ

- ①塩漬けした桜の葉でくみるみす
- ②江戸時代のレインコート
- ③ブナ科の落葉樹
- ④あまりよく知らない。世情に…
- ⑤新婦が頭にかぶります
- ⑥水などをこすこと
- ⑦間違いの反対
- ⑧有田焼の別称。…焼
- ⑨船を港に繋ぎ止める綱
- ⑩大安売りだよ！
- ⑪100年単位の年代の数え方
- ⑫勤務時間を自由に選択できる制度。…タイム

タテのカギ

- ①化石燃料が原因の森が枯らす雨
- ①放課後は補習で…授業だ
- ②サヤ入りのピーナツ
- ③帰り道
- ③相撲で審判がつけるクレーム
- ④平均海面から測った陸地等の高さ
- ④1階の下階
- ⑤野菜や肉を煮込んだフランスの家庭料理
- ⑤花粉症で止まりません
- ⑥永瀬正敏主演の私立探偵の名前。演…
- ⑦空にポッカリ浮かびます
- ⑨江戸時代は1時間が半時、2時間で
- ⑩戦艦大和はこの街の旧海軍工廠でつくられました



ウェブでも応募が可能になりました。

「大阪府歯科保険医協会 医院新聞」で検索左記QRコードから「応募フォーム」にアクセスしてください。
※メールでの応募は終了しました。

ご存じ ですか？

妊産婦医療費助成制度

経済的不安なく受診するために

妊娠すると体の変化にともない、さまざまな症状が起こります。歯科ではホルモンバランスやつわりなどにより、むし歯や歯周病が悪化しやすくなります。特に歯周病は早産や低体重児出産のリスクを高めることが明らかになっています。

❖ 継続的な治療が不可欠

健康な赤ちゃんを産み、育てるには病気の早期発見と継続的な治療が欠かせません。そんな時、問題になるのが治療費です。何かと出費が重なる出産前後。お金を心配して受診をためらう人も。

経済的な不安なく受診できる環境をつくろうと「妊産婦医療費助成制度」に取り組んでいる自治体があるのをご存じでしょうか。同

制度は妊産婦が受診した内科や歯科などの治療費を補助する仕組みで、全国では岩手・茨城・栃木・富山の4県全域と一部の市町村が実施しています(2019年、日本産婦人科医会調べ)。制度内容は自治体ごとに異なり、医療機関での妊産婦の窓口負担は「無料」や「500円」などと設定しています。

❖ 子育て支援のバロメーター

妊産婦医療費助成がある市町村はまだ“少数派”ですが、子育てしやすい自治体を見極める一つのバロメーターにもなっています。皆さんの地域はいかがでしょう。全ての妊産婦が分け隔てなく安心して受診・治療できるよう全都道府県で同制度の創設が求められています。

衛生士だより

歯みがきの後の歯磨剤はよくゆすいで吐き出す。皆さん、そう習ってきたのではないのでしょうか。しかし、世界で最もむし歯が少ないといわれる歯科先進国・スウェーデンでは、“口をゆすがない”歯みがき法が実践されています。

スウェーデンの研究者らは1995年、「イエテボリ・テクニク」と呼ばれる新しい歯みがき法を発表しました。最大の特徴は歯をみがいた後、口をゆすがないこと。歯磨剤に含まれるフッ化物を洗い流さないようにして、フッ化物によるむし歯の予防効果を最大限生かします。

スウェーデン式歯みがき法 イエテボリ・テクニク

研究では、イエテボリ式の歯みがき法は、通常の歯みがき法よりも40%以上、むし歯の予防効果が高いといわれています。

【イエテボリ式歯みがき法】

1. フッ化物入り歯磨剤を2cmほど歯ブラシにつけ、歯全体に広げる
2. 2~3分間みがく
3. 口の中の泡などを吐き出さず、10~15ml程度の少量の水を口に含み、まんべんなく泡がいきわたるよう、ブクブクしてから吐き出す
4. その後、2時間は飲食をしない

「言いたい劇場」 小菅りや子

