



虫歯予防習慣を身につけよう

MD.ネット 島田 啓 (歯科医師)

海外赴任者にとって、「歯の痛み」は一大事。海外旅行保険のほとんどは歯科治療は適用外のはず。また個人負担も日本の治療費に比べて0が2桁くらい違うほど高くてびっくりします。海外赴任後に歯がボロボロになったという人は少なくありません。

これだけ生活習慣病予防に力を入れながら、日本は歯の予防に関しては「後進国」です。歯をしっかりと磨いていながら虫歯になりやすい日本人の歯については諸説あり長くなるので今日は書きませんが、意識と習慣の問題が大です。日本は「虫歯になったら歯医者に行く」文化ですが、欧米は「虫歯にならないように歯医者に行く」という意識です。歯の磨き方、フッ素などの積極利用などを見ても全く日本よりも進んでいます。

とはいえ、海外赴任/帯同中ではで予防のために歯科医院へ通うこともままなりませんので、生活の中で習慣にすべき予防法をご提案させていただきます。

1. 食べたなら磨く、せめてうがい
何を今更と思われるかもしれませんが、赴任者本人で歯を悪くする方の最も多いのが昼は歯を磨いていない方。夜も「酔っ払って磨かずに寝てしまう」のです。極論すると「酒飲みは虫歯になりやすい」。お酒で虫歯になるのではなく、大抵が歯を磨くのを忘れてブラーク（歯垢）が溜まっていくわけです。ベロベロに酔っ払ってもいいので、せめてうがいだけはして（もちろん、医学的にはお水もしっかり飲んで）寝る習慣をつけましょう。

また、昼間は可能であればうがいだけでもできればベター。

2. うがいがダメなら水を飲め
歯を磨く、トイレでうがいをするという習慣は海外を飛び回るビジネスマンには難しいことでしょうか。せめて、水を飲んで食事を終えましょう。要は食べ物のカスが口に残っていない、歯についていないように心がけることです。

爪楊枝で歯の間のカスもちょこっととるだけでも相当な予防効果。

3. 歯の間と歯茎と歯の間を磨く
歯の表面をゴシゴシ洗うのではなく、歯間、歯茎と歯の間の部分に「ブラーク（歯垢）」つかないように意識することが大事です。ブラークは細菌の塊。特に糖質を含んだ食べ物や飲み物によってこの最近が酸を生み出して歯が虫歯になっていくわけです。

このほか、フッ素入りの歯磨きが海外ではよく売られているでしょうから、そうしたものを購入してもよいでしょう。大丈夫か心配になったら連絡をしてください。またキシリトールガムも新興国であっても手に入れることはさほど難しくはないと思います。専門的な解説はまた後日。

いずれにせよ、まずは、口の中にカスを残さない、歯の間、根元を磨く、このことを意識できるようになるだけでも相当な虫歯予防ということですね。