

今回のスウェーデンマルメ研修に参加できたことに感謝します。

歯科アシスタントとして10年以上働いてきましたが、予防歯科に関してはオリオン歯科で勤務するまで殆ど知りませんでした。知識のない私が参加することに少し不安はありましたが、新しいことを学ぶことができていい経験になりました。

5日間の講義で講師の先生たちは知識や経験を私たちに教え、ユーモアを交えながら講義をしてくれました。スウェーデンの予防哲学や治療に関する内容を多く学びましたが、私には難しく理解できない内容も多くありました。今後院長たちに確認して理解を深めていければいいと思っています。

研修内容で私が注目したのは砂糖についてです。砂糖＝カリエス

砂糖を摂取することでカリエスリスクが上がることは分かっていますが取り組むには簡単なようで難しい問題だと思いました。現代人の生活習慣や食習慣において砂糖は多く含まれているので、それらを変えていくのは大変なことです。砂糖は全身疾患にも関わりがあり糖尿病、肝臓疾患、肥満など多くあげられますが、病院などで処方される薬にも糖が含まれているものがあり、高齢者の根面カリエスの原因の一つとされています。WHOが1日の砂糖の摂取量を10gまでに下げたいという通知があり、他国では砂糖に課税する国もあります。また予防歯科を確立しているスウェーデンでも幾つかの問題に取り組んでいて移民問題、カリエス増加、高齢者などがあり、移民は口腔環境の違いや予防歯科に対する知識がないことがあげられ、カリエス、高齢者は日本も同じですが介護施設での間食、薬の服用に伴う唾液量の低下、ドライマウスなど多くありました。スウェーデンと制度などの違いはありますが真摯に取り組む必要があると感じました。

そして砂糖がもつ中毒性についても考え、だからこそ予防歯科なのだと思います。

先ほども伝えましたが習慣化されたものを変えるのは難しいことです。幼少期から親や子供に衛生指導、強化療法（動機づけ、簡易介入、アドバイス）など

をすることで変化があると思うので、医院で取り組めることは実施していきます。

とても勉強になり発見もありました。

今回マルメ研修に参加できて良かったです。関係者の方々いろいろとありがとうございました。これからも自分のできる役割を見直し医院に貢献できるように頑張ります