

「パラグアイの歯科」(担当：内野)

任地であるエンカルナシオンのセントロ周辺を歩いていると、よく見かけるのが歯科（口腔歯科含む）。

ここにもあるの?!と思うほどよく見かけます。



(写真は口腔歯科の入り口のポスター。笑顔・白い歯・きれいな歯並びが印象的です。)

私も畜大生だった時に歯科矯正をしていたため、口腔歯科にもよく通っていました。

今も矯正器具の一部を装着中で、今回せっかくなのでエンカルナシオンの歯科に行ってみました。

記念すべき(?)パラグアイで初めての歯科は、20代の女性歯科医と口腔歯科医のいる所でした。

日系の方がやっているなので、予約も治療もすべて日本語でお願いでき、気軽に行くことができます。

入るとすぐに、日本の雰囲気を感じる待合室が！

こちらの歯科は開院して数年とのことで、とても新しく、きれい。



毎週、歯科医の方のおじいちゃんがこの待合室のお手入れをしているとのこと。

なんともアットホームで素敵な雰囲気です。

待合室で日本と同様に問診表を記入し、治療室へ。



写真の通り、治療室の様子も日本で通っていた歯科と何ら違いを感じませんでした。

治療はすぐに終わり、せっかくなので、パラグアイの歯科事情について気になっていたことも聞いてみました。

● 歯科矯正について（よく歯科矯正をしている方を見かけるため） ●

男女、年齢を問わず歯科矯正をする人は多く、白い歯・きれいな歯並びを好む人が多いため、写真を持ってきて、「こういう歯にしたい」と相談に来る人も多いようです。矯正費用も安いので、北米など他国から歯科矯正のためにパラグアイ等の南米に来る人も多いとか。矯正内容にもよるかもしれませんが、日本の金額の 5 分の 1 でできる位安い場合もあり、任期中に歯科矯正をして帰国する隊員もいると聞いたことがあります。

ちなみに、パラグアイでは、テレレやマテといったお茶を毎日朝から寝るまでの間によく飲む文化がありますが、これが歯の着色の原因になることもあるようで、ホワイトニングで白くする人もいます。

南米では、白い歯であることが重要視される場合もあるようなので…日本にいるとき以上に歯に気を配ろうと思います。

● 虫歯について ●

こちらでも子供も大人も関係なく、神経まで悪くなってからくる虫歯の患者さんも多いです。

虫歯予防の活動の一環として、時間があるときは、エンカルナシオン市内外で、歯磨き指導を実施したり、クリスマスの時期には歯ブラシの配布等もしているとか。

虫歯予防の活動をしていると、「歯ブラシを買うお金がない」と言いながら、携帯電話やテレビなどは家にあたりして、虫歯予防（歯ブラシの購入）の優先順位が今一つ低いと感じることもあるそうです。

こちらが大事だと思うことも、人によって優先順位が低ければ後回しにされてしまうのは、自身の活動でもあることだと共感してしまいました…

そういった場合どうしたら優先順位を高くしてもらえるのか…任期も残すところ 8 か月。

まだまだ自分の中で解決していかなければいけないことはたくさんあるようです。

などなど、お忙しいところ、治療以外にも色々な話を伺うことができました。

パラグアイのお菓子や飲み物は、日本と比べてとても甘く感じる事が多く、虫歯などの心配もありましたが、今回は大丈夫とのことだったので一安心。

赴任してからの1年で、活動に専念するために、健康や体調管理はとても重要だと実感してきました。

エンカルナシオンは歯科だけでなく、病院もいくつかあるため、気になることがあればすぐに受診することもでき安心です（診療科によっては、日系の医師がいるところもあります）。

とは言え、残りの任期で病院のお世話になることのないよう、日々気を引き締めて過ごしていきたいと思います。