

# The HyG Times

ハイジー・タイムズ No. 001

## 創刊

### 歯科衛生士・スタッフの皆さんに向けて、HyG Times 創刊！

ヘルスケアの有益な情報満載なのに、ニュースレターは院長室の引き出しの中一？

歯科衛生士やスタッフあつてのヘルスケア診療所なのに・・・

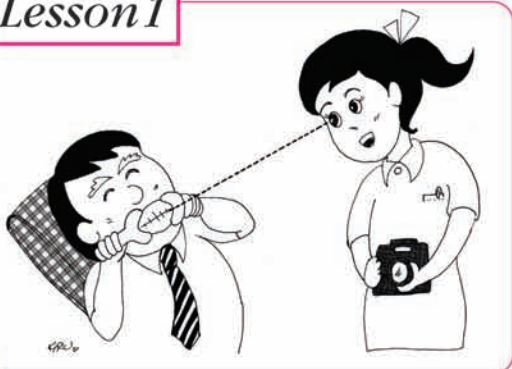
### もっと歯科衛生士やスタッフに向けての情報を！

研究会のメンバーってどんな人たちがいるの？

こんなコトあんなコト知りたい

そんな皆様の声にお応えするために、衛生士による衛生士・スタッフ向けのニュースレターを創刊します。もっとヘルスケア診療が好きになる、もっと勉強したくなる、そんな“もっともっと”にお答えするニュースレターにしたいと思っています。どうぞお楽しみに！

## Lesson 1



「カメラをかまえる前に、構図を完成させる事」

あたりまえですが、写真は見たままが写ります。見えないモノが写っていたらびっくりします。ホラーです。「ミラーの端が入ってしまうけど大丈夫かなあ」と思いつつ撮ると、案の定ミ

## ちゃんと撮れてる？ 口腔内規格写真撮影



井上和 (フリー)

ラーの端が入っています。当然です。見た目に入っているわけですから、そのままシャッターを押すとミラーの端がまんまと入る。現実は厳しいのです。見た目を完璧にしてからシャッターを押しましょう。ファインダーをのぞいてしまうと、視野が狭くなり見にくくなります。カメラを構える前に、構図のチェックをします。最初に正面観から撮影するとわかりやすいです。

患者さんの顔が自分にまっすぐ向いているか、咬合平面は自分に対して平行か、口角鉤は自分が見て左右のバランスよく引かれているのがチェックしてください。自分に対してまっすぐということは、カメラに対してまっすぐということ。そうならないければこの時点できっちり調整をしましょう。椅子の角度、ヘッドレスト、患者さんの顔の向き調整です。ここで椅子の倒し方を完璧にしておく、時間の短縮にもなります。最後までこの位置で撮影可能だからです。1枚目を撮る前に完璧な準備を！

## ☆きれいの魔法☆

北原あゆみ (まさき歯科)

女子の永遠のテーマと言えば、そう「ダイエット」。だがしが～し！ ただ痩せればよいというものではありません。「健康でキレイ」が私のモットー。最近「毒素がたまってる～」って感じるんです。DHの仕事って同じ姿勢で作業するから肩が凝ったり、毎日毎日笑顔☆時にストレスを感じちゃったり… そんなあなたに今回ご紹介するのが“プチ断食”のススメ。プチ不調のリセットやメタボの方にも効果的なアンチエイジングメニューなのであります。もちろん体重も落ちます。

### メリット

- ・ 太りにくい身体になる
- ・ 免疫力アップ
- ・ 臓器を休ませデトックス

私もやりましたが意外に耐えられます。フラフラせず仕事もできましたよ。なんとといっても肩こり頭痛がすっきりとれてビックリ！ 快調になりました。

お肌の調子も最高～！ 時々やるといいみたいです。みなさんもお試しあれ。

### 週末ヨーグルト断食のスケジュール

- 金曜日 朝、昼は普通の食事  
夜 和食など軽く。水分をよくとる。
- 土曜日 断食スタート！  
朝 プロバイオティクスヨーグルト、  
昼 重炭酸水 (1.5L～2L/1day)、←ペリエなどミネラル豊富な物  
夜 栄養補助食品、←ゼリー状、液体のもの。100%野菜ジュースでも可
- 日曜日 朝、昼 } 土曜日と同じ  
夜 おかゆと具の入ってない味噌汁
- 月曜日 朝 おかゆなど胃に優しいもの  
昼 普通の食事



※体調のすぐれない時は避けましょう。



# ★I am DH★

## ～なってよかった衛生士～

私は歯科衛生士になって良かった??・・・良かったっ!!以上!!(爆)

私は、小さい頃から歯科通い(治療)が多く、家族は歯医者が大嫌い!虫歯ができてから歯医者に行くという最悪パターンの患者だった。でも、いつも顔を覚えていてくれて前回の話をしてくれる先生やお姉さん達に驚きと感動を覚え、「なんて頭のいい人たちなんだっ!!」と尊敬していた。(今となっては【カルテ】というあんちょこがあり、実際自分も参考に話すことも多く、『何で覚えてんのぉっ!!』という純粋すぎるきらっきらのちびっ子の瞳に「あたりまえじゃ～ん!」と返しつつも、多少の心の痛みを感じているわけだが…(笑)その歯医者さんの中で子どもながらに「かっこいい!」と思えるお姉さんが一人いた。

高校生活は『水泳部』の完全なる部活バカ。ただひたすら毎日金髪になるほど(笑)泳ぎまくっていた。おそらく自分よりも母親の方が私の進路に必死になっていたのだろう。歯科衛生士という職業を知ったのは自分で調べたわけではなく、母から教えられたのだ(爆)。「小さいとき〇〇歯科にいたお姉さん、あの人が歯科衛生士さんだったんでしょ」

『おおっ! そーだ! そーだ!』  
ところがどっこい、そこで『じゃ、歯科衛生士!』となったわけでもなく結局、3年になってもなかなか自分の道を決められない…結果、良くある【手に職を】【安定した将来】【親が心配しない】…医療系? …看護師? …人の生死に関わっていくほどの自信はない… あっ、昔歯医者行って『歯医者になりたい』って言ってたなあ…資格→あのお姉さん=歯科衛生士。じゃあ、歯科衛生士っ! というような具合だった(恥)。

しかし!! ここが私の人生の中のひとつのターニングポイントとなったのだ。

私が入った学校は日本大学歯学部附属歯科衛生専門学校だ。大学附属であることから実習は附属病院であること、

歯学部の部活に所属することができるのが選んだ理由。御茶ノ水なので家から近いこともポイントだった。入学後、私は迷わず【水泳部】に所属。ここでも学業ではないたくさんの事を学ぶことができた(良い事も悪い事も…笑)。歯学部は6年生までいるので、今まで関わったことのない年齢の人たちと知り合うこともでき、OBの先生に会う機会も年に何回があった。そこで運命的に出会ったのが我院長!! 河野正清先生だったのだ☆

就職活動時は大学に残ることしか考えておらず、しかし大学の募集はアルバイトのたった1枠。結局、かなり終盤にあった面接で散った…

もたもたしている間に運命の3月31日。切羽詰った私は、楽しいOB河野先生に一か八かの電話をした。そして「明日から来なよ」の一言で4月1日より出勤。実はその時点で既に2人の衛生士の就職が決まっていた。それでも私を受け入れてくれた河野先生には本当に感謝している。

新人衛生士となった私は徐々に河野歯科医院の凄さを目の当たりにする。その頃の私の心中は『人数多いところが良かったし、勉強にもなりそうだし、部活の先輩いるし、衛生面きちんとしてるし、いいところ入れたな。…でも…めっちゃめっちゃ遠いし、とりあえず3年

ぐらい勤めたら別の医院をさがそうかな…。』無礼なヤツだ。

しかし、入って早々、学校でいかにテストのためだけに勉強してきたかを実感させられるちんぷんかんぷんな文献のレポートをたくさん書かされ、休みの日にも勉強や実習をさせられた。学校の実習の甘さも実感した。とにかく【やらされてる感】でいっぱいだった(爆)。

『おおっ! 何だ? きっついぞぉっ??』

それが河野歯科医院の正体だった(笑)。つまり、私は当初ここまで自分の職業に【プライド】がなかったのだ。でも次第にその環境が心地よくなり仕事に対する【プライド】や【やりがい】【楽しさ】を感じ始めた。3年ぐらい…あっという間だった。「3年ぐらい経てばそこそこにはなってるだろう…」と思っていた3年前の自分…。アホだと思った。全然なのだ。まだまだなのだ。そして5年経ち、10年経ち… たくさんの勉強会に出席したり、たくさんの患者さんと関わり、勉強会を企画するなんてこともさせてもらった。ところが…いつまで経っても自分の納得のいく歯科衛生士にはなれていない。つまり、勉強し続けること、成長し続けること、それが歯科衛生士なのだと思いついた。

現在私は体調を崩し仕事を休業している。それでも見捨てることなく関わってくれる医院の仲間やヘルスケアの仲間に関わり感謝の気持ちでいっぱい



## YURU YURU

YURU!

いつも同じ院内 BGM が診療室に流れていませんか?

一日のうちで、長い時間を過ごす診療室。患者さんに対してはもちろんだけでなく私たちだって BGM にちょっと癒してもらいたい!

院内に YURUYURU な空気が流れ、リラックス空間になっちゃう曲を3紹介しまぁ☆

今回の YURUYURU - SONG は「ハワイアンミュージック」

ALPHA HEAVEN



ALPHA HEAVEN (アロハ・ヘヴン)

選曲は KONISHIKI。ハワイを代表する様々なアーティストによるコンピレーションアルバムで、男性・女性ボーカルそれぞれの豊かな歌声が心地よい一枚です。

だ。それどころか、新たな挑戦までもさせてくれる（【ハイジなわた歯】や【イラスト】の仕事）この環境は恵まれすぎている気さえする。臨床歯科衛生士として復活する事もしっかり考えなければならぬと思うが、今が新たなターニングポイントでもあるのだと思っている。自分と向き合い、今できる

チャレンジもしてみたい。でも、変わらないのは『私は生涯歯科衛生士である』ということ。

いつ、誰に「歯科衛生士になって良かった？」と聞かれても胸を張って「歯科衛生士になって良かった！」と言えるだろう。

山田美穂（河野歯科医院）



歯科衛生士専用の個室はガラス張りで、うしろのブラインドが目隠しになっています。阿蘇（右）と同僚の生富（左）

## Essai

### 輝ける場所

私は歯科衛生士になって今年で6年目です。さいとう歯科室に勤務している年数と同じです。歯科衛生士になると同時にヘルスケア型の歯科医院に勤務しましたので、普段私たちがやっていることが当たり前の歯科医療だと感じていましたが、新患で来院される患者さんの口腔内を見ると、必ずしもそうではないのだなと思い知らされます。

もし私がヘルスケア型でない診療形態の医院に勤めていたら…診療補助が中心で、処置の合間にTBIやスクレーミングするだけだったら…私はやりがいを感じる事が出来たでしょうか？

ヘルスケア診療における歯科衛生士の役割は、そうでない歯科医院に比べてずいぶん大きいですね。患者さんに対して責任があると思います。責任があるからこそ、やりがいを感じるのでしょう。昨年はヘルスケア認定衛生士を取るために半年間、レポート課題

に取り組みながら自分を見つめ直しました。仕事に慣れが出てきて、適当になっているところがあるかもしれないと振り返り、反省する機会にもなりました。口腔内写真は、検定に合格するために練習しましたが、その結果、見たい情報が見えるようになったと院長から言われました。見たいところが写っている、これは当り前のことかもしれませんが大事なことだと思いました。

私たちは、歯を治療することが仕事ではありません。口腔内を健康な状態にし、維持することが仕事です。そのためには患者さんの生活習慣を詳しく聞き、家族の話や仕事の話、病気の話などプライベートなことも聞いたりします。定期的に通ってもらうわけですから、患者さんとの信頼関係を築くことが大切だと思います。

当院では、医院の全員が患者さんの「健康」を願い、実現するために行動しています。患者さんの健康を考えた時に、口腔内に限定せず、全身の健康と

関連付けて見なければいけないと思います。

その一つが禁煙支援です。禁煙は私たちの一方的な押し付けでは実現することが難しいものです。一緒に頑張っただけで成功の喜びを分かち合えるのはとても嬉しいことです。

食生活に関する指導も大切です。昨年、札幌で行われた管理栄養士の幕内秀夫先生の講演をきっかけに、具体的な食生活改善の提案が出来るようになりました。パンではなくごはんを主食とした和食中心の食生活です。講演を聞いた私たちスタッフも、自らの食生活を見直しました。体に良いことは歯にも良い、と実感しています。ちなみに、私のお昼ごはんの量は年々増え、お弁当箱に入りきらなくなり、今ではどんぶりにてんこ盛りです。お米の消費の激しい私ですが、実家の新潟から送られてくるコシヒカリが食べ放題なので、とっても助かっています。

意図して行っていることではないのですが、当院のスタッフは患者さんと接するときいつも笑顔です。患者さんに対してだけでなく、基本的にいつもにこにこしています。笑顔が、患者さんにうち解けやすい印象を自然に与えているのだと思います。そして私自身、気持ち良く仕事ができ、スタッフのみんな、院長には感謝の気持ちでいっぱいです。

私は歯科衛生士という仕事が好きです。患者さんと向き合っている時はもちろん、医院がより良くなるようにミーティングで意見を出し合っている時なども、とてもやりがいを感じます。最初は患者さんのために、そのうち患者さんと一緒に、そして患者さんのおかげで、患者さんたちや医院のみんなとの関わりがエネルギー源になっています。私の輝ける場所です。

阿蘇ゆかり（さいとう歯科室）

YURU ♪ YURU YURU ♪ YURU YURU ♪ YURU YURU ♪ YURU YURU ♪ YURU YURU ♪

marico（もりや歯科）

～院内 BGM で患者さんも私たちも Refresh ! Relax !!～

Maricoのオススメ！

11 曲目 E O MAI/KEALII REICHEL（エ・オ・マイ/ケアリイ・レイシェル）

彼の静かにゆったりとただよう歌声は、何か大きな暖かいものに全身を包まれているような不思議な感覚を与えてくれます。診療室にいても、つい足を止めて目を閉じて聞き入ってしまいそう。

15 曲目 KUU HOA (Pono Beamer) /ROBI KAHAKALAU（クウ・ホア / ロビ・カハカラウ）

「どこかで聴いたことある」と思うはず！ 軽やかで弾むようなこの曲を、午後の診療開始に合わせて流せば、「あと半日頑張るぞ！」と元気をもらえます。

彼女は伝統的なハワイアンだけでなく、ロックやレゲエをミックスしたハワイアン・ポップなアルバムも出しているの、お気軽にハワイアンを楽しめます！

# YUKUSAKI

皆さん、こんにちは！！ 札幌のさいとう歯科室で働いております、塚原紗希です。

当医院は地下鉄平岸駅から徒歩 1 分にあるビルの 2 階にありますので、交通の便が良く、学生さんや、会社帰りの方も多く通っていただいております。

札幌中心部や飲み屋街すすきのまでも、地下鉄ですぐ行けますので、こちらに来られた際は、ぜひお越しください！！

## ☆美味しい食べ物に、お祭り、キレイな景色… 魅力がありすぎます北海道☆

今回は夏の北海道を紹介したいと思います！！

札幌から 2 時間ほど車を走らせると、自然がいっぱいの富良野に到着します。周りを見渡すと高野が広がり、ひまわり畑などの北海道らしい風景が目に入ります。

ラベンダーが咲く時期には多くの観光客で賑わいます。北海道に来たら行ってみたい場所ですね！！



6 月には、「北海道神宮祭」という大きいお祭りがあります。

当医院から歩いて 10 分ほどの所にある中島公園が会場なので、診療後スタッフと行ってき

ました！！

いろいろ出店があるのですが、今回一番ヒットしたのは、きゅうりの浅漬けでした（笑）健康的ですよー

そして、診療所の近くにある『味処 高雄』

ここの料理は絶品です☆

お酒の種類も多いので、お酒好きの方にはおすすめのお店です。北海道ならではのメニューもありますよ♪

名物お刺身 3 点盛りも美味しいですよ～。数種類ある本日のおすすめから好きなお刺身が選べるのです。

北海道の海鮮ものは新鮮ですからね♪♪ 時期によって違うので毎回楽しめます。

当医院にお越しいただいた際には、こちらに流れて美味しい料理とお酒に酔いしれましょう。

うちの医院はお昼も先生交えて皆で食べるので、家族みたくとてもアットホームな雰囲気です。

ぜひ一度、北海道にも足を運び、さいとう歯科室にお立ち寄り頂けたら嬉しいです☆



やっぱり、まずは、あいさつ。

接客業ですから、あいさつは大事！

飲食店行っても、コンビニ行っても

まずは、あいさつされますよね。

気持ちの良いあいさつを、されると悪い気はしないし、良い店だなんて思う

事ありませんか？

声のトーン？ 雰囲気？ 笑顔？ 気

持ちの持ちよう？

何が気持ちの良いあいさつでしょうか？

## おぼえときんさい！ その声「あいさつ」

自称、人見知りの私。人と話すのは苦手。

なので、仕事では

朝、眠たくても声のトーンをあげてス

タッフに「おはようございます」

患者さんには、目を見て「〇〇さんど

うぞ」

スタッフが仕事を手伝ってくれたら「ありがとう」

を、気をつけています。

人間ですからパーフェクトには出来ません。

しかし、少しのあいさつで、何か変わるかもしれませんよ。（愛）

## あたりしもん好きっ！！

お姉さん衛生士  
YASU の一刀両断

このコーナーではお姉さん衛生士 YASU に新製品を使ってもらいぶっちゃけ正直な感想を聞きます。今回のぶっちゃけトークは！？

### ルシェロハブラシ ピセラベリオタイプを使ってみました

<感想>

- ・細い毛先が歯肉溝や歯間部に入り、気持ちよい
- ・ブラシ先端の形態は最後臼歯など磨きやすい
- ・湾曲しているネックが下顎臼歯の舌側に当りやすい
- ・隣接面と頬側の間位のプラークの残りやすいところに、ブラシの先端を当てると落ちやすい
- ・そこにブラシを縦にして当てるのが好き
- ・デザインがかわいい

<でも……>

- ・毛先が歯肉に入ると半日は痛い
- ・このチクチクが苦手な人もいるかも……

YASU (まさき歯科)



色がかわいいですね。カーブも優しい感じで GOOD。私たちはどうも強く磨く傾向があるので、こういうブラシで長時間やると歯肉が痛くなる。圧の調整のためには逆に私たち用に硬えるかもしれないって思いました。K