

HyG Times ごあいさつ

初めまして『ハイジなわた歯』です！ わたくし隊長の山田美穂と申します。

前回からニュースレターに同封された『The HyG Times』ご覧いただけただしょうか？

「いきなり何っ?!」と思われた方もいらっしゃることでしょ。

昨年のヘルスケアミーティング初日、開始前に十数名の歯科衛生士が藤木会長の下に集まりました。今後のヘルスケアの活動の中で「歯科衛生士発信の何かができないものか？」というようなお話があり、それを実現したいという思いをきっかけに【ヘルスケア衛生士同士を繋ぐ何か】、せっかくなのでシャレたネーミングで楽しもうと『ハイジなわた歯』が生まれました。「はいじなわたし」と読みます。

【ハイジ】は歯科衛生士を表し、【わた歯】は自分自身を表します。つまり、歯科衛生士である自分に自信を持ち、仲間と共に学び、成長し、そして楽しもう！というのがコンセプトです。

いま、考えている活動はいろいろです。セミナーを企画したり、悩み相談をしたり、就職のお手伝いをしたり…。その一環として『The HyG Times』も出来上がりました。

第1号の発刊まではかなりの試行錯誤でした。どんな記事を書けるか、どうしたら飽きることなく読んでもらえるか… 今回第2号を同封しましたが、いま現在も手探りです。

メンバーの歯科衛生士が記事を書いたり、依頼をしたり、歯科衛生士から直に各医院の歯科衛生士やその他のスタッフへ向けて楽しく、学術面・技術面でもちょっとためになる情報発信源となっていくことを願っています。基本的にはコレを読んでらっしゃる歯科衛生士のみなさんは『ハイジなわた歯』のメンバーです。

そう！ あなたもです!! … 一緒に成長しませんか？ ですから「この記事を書きたい!」「こんな企画をして欲しい」など、ぜひ、ご意見をください。

また『ハイジなわた歯』ではメーリングリストとは違ったかたちのコミュニケーションツールを使い、好きなときに好きなトピックを読んだりコメントしたりできるよう【mixi】にコミュニティーを立てています。

ぜひ、気軽に参加してください。これからどうぞよろしくお願いたします!!

『ハイジなわた歯』 山田美穂



今回は、身だしなみについてです。

人は中身が重要とは言いますが、医療人としては、外見(身だしなみ)も重要です。私自身、歯科はサービス業だと考えています。

いくら、技術の優れた歯科衛生士だったとしても、髪の毛がボサボサだったり、お化粧が仕事をするのには不適切だったり、ユニフォームが汚れていたり、口腔内が汚れているような、歯科衛生士に処置してほしいですか？

おぼえときんさい! その忒「身だしなみ」

私だったら、清潔感のある歯科衛生士にみてもらいたいと思います。

長く患者さんと、おつきあいすることになるので、もちろん中身も大切です。ただ、仕事が仕事なので、身だしなみを整えるのも業務の一つでは、ないでしょうか？

患者さん自身は自分の口の中を任せる

のですから、少しでも安心できる歯科衛生士に任せたいと思うはずですが、私が患者になったら、そう思います!

何が良いか、何が悪いかは人それぞれですが、TPOにあった身だしなみを心がけてみてください。

プライベートはプライベート! 好きな服を着て、好きなメイクして、楽しめますけどね。

今日からできることは見つかりましたか？

また一つ素敵な歯科衛生士に近づきましたね☆

【チェック項目】

- 髪型** 清潔感のある髪型ですか？
口腔内を見るとき、髪の毛が邪魔になっていませんか？
髪が、患者さんの顔の近くにたれ下がっていませんか？
- 化粧** 診療にふさわしいお化粧ですか？
- 服装** 汚れていませんか？
動きやすい服装ですか？
シューズはきれいですか？
- 爪** 長過ぎではないですか？

(愛・杉山歯科医院)





marico (もりや歯科)

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

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と

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ご紹介します☆

今回ご紹介するのはコレ！ 「ビビティ・バビティ・ボッサ」



ディズニーソングのボサノバアレンジ集です。

13 曲目の「星に願いを」は、定番の曲ですが Bossa アレンジが素晴らしく、診療室がカフェ空間に変わります。

ボサノバは、時間をゆる～く穏やかに、そしてちょっとオシャレな空間を作ってくれます。

ディズニーソングですが、Bossa の魔法で大人が楽しめるしっとりとした一枚です。



Lesson2 「規格写真かそうでないか」

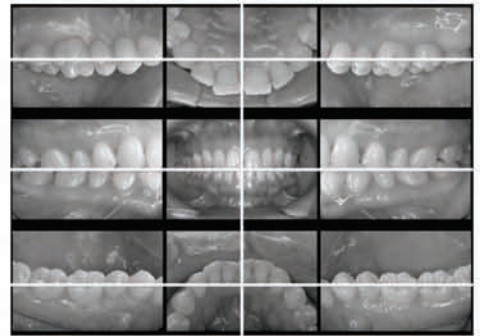
規格写真とは規格に基づいた写真のことです。ヘルスケア歯科研究会という規格とは、

- 9 枚法なら倍率が 1/2 と 1/1.2 であること
- (咬合平面が) 水平で、かつ (正中が) 垂直であること
- 側方は 7 番の遠心が入っている
- 前歯は 3 番から 3 番が入っていること
- 臼歯は 5 番と 6 番の隣接面が中心となっていること
- じゃまになるような唾液がないこと
- 歯や唇などの実像が入っていないこと
- ミラーの端が入っていないこと
- ピントがあっていること

構図

「倍率、構図、唾液、実像、ミラー、ピント」この 5 つをつぶやきながら撮影しましょう。身のまわりが汚れていてもへっちゃらという人には難しいです。

曲がった額縁を直し、引き出しの整理をし、汚れたら拭くという習慣をつけておきましょう。スパチュラにセメントかすをつけたままで問題なし、というようでは、遠い道のりと言えましょう。(井上和・フリー)



規格写真とはこのことが守られている写真です。一つでもできていなければそれは規格写真ではありません。つまり規格写真はスイッチのように、ON と OFF しかありません。規格写真であるか、そうでないかの二種類しかないのです。

ちゃんと撮れてる？ 口腔内規格写真撮影



あたらしもん好きっ!!

お姉さん衛生士
YASU の一刀両断

MSCoat ONE を使ってみました



まず第一に、2 液性から 1 液性になったということで、操作性がよくなったというのが、みんなの実感でした。

実際、使ってみると

- * 即効性がある (塗布後、症状が緩和されている。「同じ歯ですか？」と聞かれた)
- * ホワイトニングをしている歯では、以前は多少の着色が見られたが、MSCoat ONE ではほとんど着色がなく、審美的にもよい
- * WSD の深いところでは、何度か繰り返し塗布が必要だったが、それでも以前より効きがよい感じ
- * 持続性は、あまり変わらない

(YASU ・ まさき歯科)

★I am DH★

～なってよかった衛生士～

目指せ「仕事美人」!

私は歯科衛生士になって4年目。最近、やっと仕事にやりがい、楽しさを感じられるようになりました。

進路を決めるとき、初めは単純に「人を喜ばせる仕事をしたい!」とだけ思っていました。しかし、母が歯科衛生士の資格を持っていたことと自分自身が矯正治療を受けていたこともあり徐々に「歯科衛生士」という仕事に興味を湧き、この道を目指すことに決めました。

歯科衛生士学校に進むと苦手な理系の授業がチンプンカンプンでいつの間にか夢の中…なんていうこともありましたが(笑)、厳しい先生に鍛えられ人生一番の猛勉強で無事国家試験に合格することができました。

卒業後、予防ベースの医院で自分の腕を磨きたいという思いと、歯科衛生士と助手の仕事内容がきちっと別れている医院が良かったので、両方に当てはまった宇田川歯科医院に就職することになりました。

初めは、毎日覚えることが山積みで、日々あっという間に過ぎていきました。しかし、2、3年目になると仕事にも慣れ、当初の思いとはうらはらに自分に甘い私は積極的に勉強せず、「仕事=毎日から職場の往復」という変化のない生活にどっぷりと浸かっていったのです。



きれいな髪はきれいな頭皮から。正しいシャンプーの仕方知っていますか?

まずお湯でしっかりと髪と地肌を洗い流します。これで汚れの70%~80%は落とせちゃうのでここは大切。てのひらでシャンプーを泡立ててから、髪と地肌をマ

ッサージしながら洗います。頭のとっぺんって洗いやすいけど、後頭部や耳の上あたりはきれいに洗えていない人が多いんだって。よく洗ってね。そのあとしっかりと洗い流します。

トリートメントは髪になじませたら、よく手でもみこむのがポイント。「きれいにな~れ」と念じながら、3分くらい放置して洗い流す。

タオルドライ後は、すぐドライヤーで乾かしてください。あったか~い湿度たか~い状態で時間を置くと雑菌が繁殖します。だから自然乾燥はNGなのです。洗い流さないトリートメントをもみこんで髪の根元から乾かします。

そんな中、今年のお正月に結婚することが決まりました♪ そのことが大きな転機となり、「このまま自分に甘い人間だと結婚しても上手くいかないかもしれない…」「一人の女性、人間として成長したい!」と強く思うようになってきたのです。変わらなくては…

その矢先、タイミングよく院長から「歯科医院新人スタッフ育成塾」というセミナーを紹介されました。結婚の準備もあり不安もありましたが、これが私にとって大きなチャンスだと思いました。

このセミナーの中で一番印象に残っている言葉が「仕事美人」。

その定義は、「仕事で学んだ知識、技術、考え方をプライベート、家事、育児にも活用し、身内だけでなく、友人、恋人など、多くの人に影響を与えられ

る人材」。まさに私の理想☆永遠のテーマです。

歯科衛生士という職業は、毎日若者男女問わずいろんな年代、職種などの方々と関わるので、コミュニケーションの取り方一つとっても、たくさん患者さんから教えていただいています。仕事で学んだことをプライベートに、プライベートで学んだことを仕事に活用し、周囲のスタッフ、患者さん等にも影響を与えられる人になりたいです!

このことがきっかけとなり、私は変わりました。自分に甘かった私が、自分自身を変化させることができたのです。おかげで院内でも、積極的な気持ちを持ち仕事に「やりがい」を感じています。

「仕事美人」という言葉に出会ってくれた院長に感謝しています!

そして人生の岐路に立った今、この言葉に出会えたこと歯科衛生士になったこと、本当に良かったと思っています。(伊藤友美・宇田川歯科医院)

☆きれいの魔法☆



この夏も紫外線強かったですよ〜。髪の毛のケアって、みなさんどうしてます?

私なんが、意外に今の時期、夏のダメージが残っています。カラーリングやパーマをしていればなおさらのこと。今回は「サラサラヘアの秘訣」教えちゃいます。

髪がどうにも痛んでしょうがないってときは、私は美容院にかけこむのですが、美しい髪を保つには日々の丁寧なホームケアが大事なんですね。

今私が使っているトリートメント、久々にヒットしました! ご紹介します。

「ゼニアPHCセラミドトリートメント」

髪の成分である3種類のセラミドを含有。キューティクルの内と外から髪を保護します。

サラサラになりました〜。

それから、昔から髪にはわかめや昆布がよいなんて言われていますがあまり根拠はないらしいです。

今は、イソフラボンやカプサイシンがよい髪を作ると言われています。

髪も体もバランスのとれた食事から。毎日規則正しい食生活を心がけたいものですね。

(北原あゆみ・まさき歯科)



YUKUSAKI

神戸・丸山歯科医院の大本幸加です。

神戸は瀬戸内海と六甲山系にはさまれた東西に長い街です。

街の中心は三ノ宮で、新幹線の新神戸駅や神戸空港からのアクセスがよく、異人館や中華街といった観光スポットも近くにあります。

そして、異人館近くのヴィーナスブリッジは神戸の街を一望できるので、私の好きな場所のひとつです。

冬の神戸といえば、光の祭典ルミナリエ☆ 阪神淡路大震災の年から始まったクリスマス時期のイベントで、光のトンネルは鳥肌の立つ程の美しさ！ これは必見です！

そしてお泊まりなら、街中から少し離れ三ノ宮から JR で 20 分、明石海峡大橋のたもとにある HOTEL SETRE



(セトレ) はいかがでしょう。

全室オーシャンビューで景色は最高、静かで、耳を澄ませば… 波の音。

とっても贅沢な時間が流れています。夜には 30 分きざみに色をかえる明石海峡大橋のイルミネーションを周近に堪能することができます。別名“パールブリッジ”と呼ばれている大橋を眺めながら、ホテル内のイタリアンレストランでのお食事もおすすめですよ。

ちなみに、当院は神戸市垂水区にあります。垂水区は神戸 9 区の中で最も多い人口 20 万人の住宅街で、歯科医院は約 100 軒あります。ホテル セトレから車で明石海峡大橋を渡って淡路島や四国に行こうとすると、インターチェンジの入り口の手前で、丸山歯科医院の前を通ることになります。ぜひお立ち寄りください。



Essai

「伝えるって・・・」

歯科衛生士となって 10 数年、ずっと同じ歯科医院に勤務しています。「最初から居心地が良かったです」なんてことはありません。2 年間ぐらいは「自分は歯科衛生士に向いていないのでは？」と自問自答の毎日でした。いろいろと悩み、苦しい期間は必要で、それを乗り越えたとき、成長している自分がいたって感じですかね。それがあつたから今こうしてずっと勤務しているのかも！

私は、ヘルスケア歯科衛生士育成プログラムの育成基礎コース、検定コースの講師、スタッフとして第 1 回目から参加しています。医院ではあたりまえにやっていたことがいつのころからヘルスケア型診療と呼ばれ、ヘルスケア認定歯科衛生士として指導する立場になったのですが、多くの医院で多くの患者さんが健康を守り育てる医療を受けられるよう少しでも力になれることは、とてもやりがいがあるし、誇りに思っています。たくさんの受講生と

接し、毎回皆さんが成長していく過程は頼もしく、こちらも教えること伝えることの難しさを実感でき、とても勉強になっています。

ところで、皆さんも日頃から患者さんに接するとき、悩む永遠のテーマはコミュニケーションではないでしょうか？ 技術や知識に関しては練習を繰り返し、勉強すれば身につくことですが、人と話し、心を通わすのって難しいですよ。コミュニケーションはこうでなきゃいけないというものはないのでしょうか、果たして自分がうまくできているのかわかりません。ただ、患者さんの表情や態度を見逃さないよう、敏感になることは大切です。担当患者さん自らが必要だと思って定期的にメンテナンスに来てくれていることは、私や医院を信頼してくれているからだと思いますし、コミュニケーションがとれているのかなと感じています。

当医院では、院長が各歯科衛生士に担当患者さんを割り振りしているのですが、外国人のほとんどが私の担当になっ

ています。英語がしゃべれるからって言えば格好良いのですが、とんでもございません。なぜ？ 私？

患者さんに伝えることってたくさんありますよね。当医院では検査後 1 時間の説明の時間がありますが、あたりまえに伝えていることでも、いざ外国の方に伝えるって非常に難しいので、「伝わるよう伝える」ことに必死になります。必死さは相手に伝わり、相手も必死に聴こうとする姿勢になります。無意識に身振り手振りが激しく、言葉は日本語でも不思議と通じます。アジア系の人だと英語の他に漢字で筆談することもあります。何回か接するようになると患者さんも日本語が上手くなってきて「マジで～？」なんて返してくれたり、思わず笑っちゃいます。やはり伝えようとする気持ちが一番大切。そうすれば様々な患者さんと気持ちを通わせることができるのではないのでしょうか。外国の方だけではなく、患者さんのためを思って必死になる姿勢は伝わるのだから…

患者さんのために何が必要か、自分に何ができるのかを日々考えていきたいと思います。

(井上恭子・河野歯科医院)



編集後記

【The HyG Times】第 2 号、いかがでしたか？ 面白かったですか？ それとも物足りませんでしたか？ 色々なご意見・ご感想があると思います。ぜひ、それを聞かせてください!!
なぜなら、みなさんも『ハイジなわた歯』のメンバーだからです。
みなさんにとってより良いものを作ることは、みなさんの協力なしにはできません。
気軽に、そして楽しく参加してください♪
〔『ハイジなわた歯』隊長：山田美穂〕 情報提供・質問・問い合わせ：yamie_damie76@yahoo.co.jp