

★ I am DH ★

～なってよかった衛生士～

歯科衛生士歴 22 年!

歯科衛生士がどんな仕事をするのかさえ知らずに専門学校へ入学。

気が付いたらもうこんなに月日が経っていました。しかし、色々学ぶうちに歯科衛生士がとてもやり甲斐のある職種であることを実感するようになりました。今まで一度も辞めたいと思ったことはありません。

私の勤める医院の院長がよく言う言葉に「僕たちは患者さんの歯を治すだけではなく、その患者さんが人生を豊かに過ごせるようにサポートさせてもらっているんだよ」というものがあります。

当然歯が悪いと噛めない。日本は四季折々においしい物を食べることができ、その季節を感じることができます。それを十分に味わえないのは切ないことです。

思いっきり笑ったり、人と話すことができないのも、とても辛いことです。私たちの生活は人と人のつながりで成り立っているのです。人と接することが億劫になるということは苦痛なことです。直接命に関わりがないと思われ、

いつも後回しにされるのが歯科治療。でも、歯を粗末にしてしまうことで人生の楽しみが半減してしまうことを私たち歯科衛生士はもっと伝えなければなりません。

先日、この言葉を実感するようなことがありました。中等度の歯周病をもった女性の患者さんが来院。口臭もあり、出血や違和感など自覚症状があるにもかかわらず歯周病治療には全く興味が無い方でした。最初はほとんど会話もなく常に眉間にシワが入り、嫌々通院しておられる様子でした。しかし段々と良くなるにつれ表情も明るくなり明らかに変わってこられたことが分かったのです。最終日には「いつも友達と歯の話をしているんですよ！ここに来てよかった！」と、とても素敵な笑顔で帰っていかれました。

この仕事をしていて一番うれしい瞬間です。歯科衛生士はこんな風に人の人生に関わることができる素晴らしい



仕事だと思えます。しかしそれもこれもしっかりした技術が伴ったことですよね。だから私にとって日本ヘルスケア歯科研究会との出会いは感動的でした。歯科衛生士として実際に働いてみてぶつかる“基礎”の部分の壁。いまさら聞くことも恥ずかしくてそのまま、なんてことも正直ありました。ヘルスケアの歯科衛生士検定を受けて「もっと早く出会いたかった」と心から思いました。ここまで徹底された検定試験は私が卒業したころにはなかったからです。これからも初心を忘れず、誇りを持ってがんばっていこうと思います。

(林 由加里・医療法人真生会
福田デンタルクリニック)

あたりしもん好きっ!!

お姉さん衛生士
YASU の一刀両断

キシリトールタブレット クリアミント味



○ 製品について

- ・もちろん甘味料としてキシリトール 100%です
糖尿病の方にも処方できます

○ 効果的な摂取の仕方

- ・毎食後 3 粒を咬まずに溶かす。1 粒 0.4g なので 1 日 3.6g 摂取できる。
(一日のキシリトール摂取量の目安が 4 ~ 12g)
- ・長く口腔内にあることにより効果がある
- ・毎日続ける事が大切

○ お勧めしたい方

- ・男性
- ・甘い物が苦手な方
- ・ドライマウスの方
- ・唾液量が少なく、カリエスリスクも高い方
- ・義歯を使っている方
- ・これからの時期のど飴を頻繁になめている方



(YASU・まさき歯科)

感想

- ・おいしい
- ・爽快感がすき
- ・眠気覚ましにいいかも
- ・から～い (ミント味が苦手な方には、刺激的かも…)
- ・ガムに慣れてしまったので、噛んでしまう



(北原あゆみ・まさき歯科)

☆きれいの魔法☆



寒～い冬の到来。私の今一番の心配事は「お肌の乾燥」です。みなさんはどんな肌対策をしていますか？冬に負けない肌作り一緒に勉強しましょう。

気温、湿度ともに1年のうちで最も低くなる時期。寒気、乾燥の影響で肌から多くの水分が奪われてしまいます。暖房で乾燥した室内では、さらに水分を奪われます。そして、冬は皮膚温が低下し新陳代謝、肌機能もダウン。肌にとって厳しい冬の時期、美しさをキープするために最も必要なのは、そう「水分」なのです。

人間の体の約6割、赤ちゃんは約8割が水で構成されています。赤ちゃんの肌がプリプリなのは水分がたっぷりあるからなんです。でも残念なことに年齢を重ねるごとに体中の水分量は低下していきます。また角質層の薄い日本人の肌は水で柔らかくなり、欧米人は油で柔らかくなるんです。どんな化粧水が肌に一番よいのでしょうか。私は「浸透力」

で化粧水を選んでみます。色んな化粧水を使ってみますと、肌にスーッと吸い込まれるようになじむものとそうでないものってありませんか。最近気に入って使っているのが、テルマールシャワーです。これは化粧水の前に使うものなのですが、日中乾燥が気になったらメイクの上からでも使うことができます。とっても保水力のあるフランスの温泉水で1l中約1300mlのミネラルを含んでいます。温泉に入った後ってお肌スベスベになりますよね。それと同じように温泉水って肌になじみがいいみたい。原料は全てオーガニックで、敏感肌の人も安心ですよ。その後肌に合ったお好みの化粧水をコットンに含ませ、最低3回はくりかえしてパティングします。きれいにな～れ～と念じて下さい。美容液を塗り、最後にクリーム。肌を密封させることによりうるおいを持続させます。クリームは手のひらで温めてから肌へゆっくりとなじませます。水を入れて閉じ込める感覚ですね。水分たっぷりの肌だとお化粧のノリが違う！それと、飲む水分補給もお忘れなく。1日2lの水を飲むといいんですって。体の内と外からの水分補給でプルプルのお肌を手に入れて、この冬を乗り切りましょう。



おぼえときんさい！

その参

今日は便利グッズを紹介します。

今回は、診療用スリーブです。

毎日の診療でグローブをはめたまま、べたべた触れていませんか？診療以外では、外すのはもちろんですが、どうしても触らないと診療できないところもありますよね。

例えば、ライトのアーム、スリーウェイシリンジのボタン、パキュームのジョイント部分。などなど。個々に滅菌できる物は、なるべく滅菌し、できない物はスリーブをつけてみてください。清潔な状態で診療できると思います。

スリーブができないところには、食品包装用のラップを巻いています。ちなみに杉山歯科では「ポリラップ」を巻いています。1本100円もしない安さが1番の理由です！ある程度の粘着力はありますし、ちぎれやすいので簡単に剥がせます。密着する程度が商品ごとに違いますので、いろいろな会社のラップを使い比べて、使いやすい物を選んでください。はっきり言って面倒で大変です。しかし、患者さんのためを思うと大切な事だと思っています。

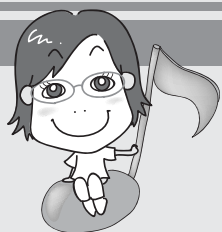
杉山歯科で使用しているもの

FEED プレミアムシリンジ&HVE スリーブ	500枚	1,720円
ポリラップ	1本	約100円
ライトハンドルカバー	1000枚	4,000円

(ニューズレター vol.12 no.4 にサンプルを同封しました)



(愛・杉山歯科医院)



(marico・もりや歯科)

YURU YURU

～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ど

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、リラックスタイムになっちゃう曲をご紹介します☆



YUKUSAKI

みなさん、こんにちは。愛媛県 たかはし歯科の吉弘 幸です。

愛媛県といえば… みかん 家にもスタッフルームにもみかんはあります。もちろん箱で！



みかんといっても種類はたくさんあり、温州・伊予柑・清美タンゴール・ボンカン・文旦・愛南ゴールド（たかはし歯科のある愛南町の名前のついた）等いろいろあります。

その中でも私の一押しは、**デコボン**です！

とてもおいしい☆のでぜひ一度は食べてみて下さい。

たかはし歯科は愛媛の最南端、高知県との県境の町にあります。

愛南町は、カツオの水揚げ四国一です。カツオといえば高知県だと思っていた方が多いのではないのでしょうか？

カツオは、元々いたみやすい魚なのでたたきにして食べる

ことが多いですが、新鮮なカツオはやっぱり刺身でしょう。愛南町では、新鮮なカツオを食べることができます。

その名も“愛南びやびやかつお”（びやびやは新鮮というような意味です。）が今ブランド化されようとしています。

前回の丸山歯科さんの神戸から車で明石海峡大橋を渡って7時間！愛南町にちょっと（？）足を運んでみませんか？

たかはし歯科に遊びに来られましたら、まぐろ料理の専門店にいきましょう。（カツオの話題を書いたのになんですが…）都会では食べられないような料金を食べることができます。

美味しい魚を味わいながら楽しいひと時を過ごしましょう。



Lesson3 『ミラー』

ミラーは鏡のタイプにしてもステンレスにしても、ぶつけてしまうとすぐ傷ついてしまいます。せっかく上手に撮影ができて、傷だらけのミラーでは当然傷だらけの写真になってしまいます。粗いスポンジで洗うことも許されません。ステンレスのトレーに置く時も要注意。もちろんミラーを重ねて置くなってもってのほか。医院のどこかでカシャンなんて音がすると、思わずギロツとにらんでいます。保温器はミラーが当たらないものを選ぶのはもちろんですが、消毒のときも要注意。

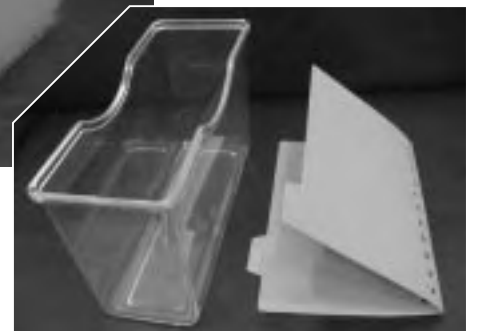
私が愛用している、院長手作りのアイデアグッズをご紹介します。ミラーが入る大きさの入れ物を100円ショップなどで購入します。辞書くらいのが大きさが良いでしょう。

ちゃんと撮れてる？ 口腔内規格写真撮影



そしてもう使わなくなったファイルを入る大きさに切り、底になる部分にいくつか穴をあけます。ミラーの枚数だけファイルを用意します。器に消毒薬を入れ、ミラーをファイルにはさんで入れます。これでミラー同士がぶつかることなく消毒保管することができます。ミラーを取り出すときは、ファイルを引き出せばよいわけ。スペースも取らず、とっても使いやすいですよ。お試しください。

(KAZU・フリー)



今回ご紹介するのはコレ！ 『崖の上のポニョ・となりのトトロ〜ジブリコレクション』



ポニョ、トトロだけでなく、ラピュタやナウシカなど、おなじみの名曲がα波オルゴールとして静かに診療室を漂います。

α波のリラックス効果で、患者さんを癒したいのはもちろんですが、私たちがゆったりとリラックスして毎日の診療を楽しみたいものですね。

Essai

私は、歯科衛生士という仕事がとても好きで誇りです

私は一般歯科医院に5年勤め、その後今のヘルスケア型診療室のさいとう歯科室に勤めて4年が経ちます。

院長はとても人間味のある温かく、お父さんのような存在です。

初診の患者さんと挨拶する前にニコッと笑顔を作り、緊張を和ませることができる院長はなかなかいないと思います。その院長の下で働いているスタッフはもちろんみんな笑顔で、優しさに包まれたとてもいい雰囲気の中でみんな仕事をしています。

私たちの職場は歯科衛生士が歯科衛生士らしく働くことができる診療室です。一般歯科医院に勤めていた5年間は診療補助がほとんどで、助手と歯科衛生士の境界線も曖昧なものでした。本当の意味で歯科衛生士として働けているのは、この4年間のような気がします。

今私の周りで、結婚して仕事を続けている歯科衛生士は数えるほどです。そして歯科衛生士という仕事を楽しくやっている人はそれ以上にわずかです。

今の私の一日は、主に自分の部屋で担当患者さんのメンテナンスや初期治療をこなして終わります。サリパテストや現在の状態の説明、初期治療まで一連の流れが終わるまでは患者さん

は院長とほとんど顔を合わせないままです。そのため、歯科衛生士には、正しい知識や歯周組織の微妙な変化を見逃さない目が必要です。信用と責任、コミュニケーション能力も問われますが、やりがいはいそれ以上です。

そんななか、来院する患者さんから嬉しい報告もあります。

幕内秀夫先生の子供の食生活についての記事をまとめてプリントして、小学生までのお子さんをお持ちの方にお渡ししていますが、患者さんの一人がそのプリントを大量にコピーしてママ友に配ってみんなで意識改革をしたと言っていました。また、つい先日は担当させていただいている60代の女性患者の方が、「生まれ変わったら歯科衛生士になりたいわ。だってやりがいのあるお仕事ですもんね」と言って下さいました。それを聞いたときは泣きそうに嬉しかったです。私たちがいきいきと仕事をしていれば、華やかな仕事でなくとも、人から見て魅力的に感じる職業なのだ実感しました。

また時には患者さんが私たちの相談や話を聞いてくれることもあります。専門職の方や医療関係者の方なども多くいらっしゃるのとお互い情報を交換するようなこともあります。患者さんの言葉が自信とやる気につながっています。またさらに良い医院づくりしようとスタッフが帰宅してからメーリ

ングリストでミーティングをしています。他のスタッフや院長と診療中に話す機会が少ないので、メーリングリストはとても活躍しています！

歯科衛生士9年目といえばベテランと呼ばれる部類に入ると思います。しかし最初からヘルスケア型診療室に勤めているわけではないため、私はまだ4年生です。ヘルスケア歯科衛生士育成コースを受け、全国のヘルスケア診療所に携わっている10年以上の歯科衛生士の方の知識と技術と患者コミュニケーション能力がいかに優れているか知ったときは衝撃的でした。歯科衛生士として見本となるべき人たちが大勢いました。今の自分がその先輩たちの足下にも及ばないのではと焦り、担当患者さんに先輩衛生士と同じような医療を提供したいと強く思い、スキルアップしていこうと決めました。

これから先、担当患者さんが全国各地に転勤してもその土地で信頼できる診療室を紹介できるようにヘルスケア型診療室が、そして素敵な歯科衛生士さんがたくさん増えてくれることを願っています。



(生富真由美・さいとう歯科室)

2010年

2/21

DH

ステップ

アップ

セミナー

DHのために企画したセミナーです。

詳細・お申し込みは、同封の案内を見てください！

研究会ホームページ、携帯電話からも申し込み受付中です。



編集後記

【The HyG Times】第3号です。先日のヘルスケアミーティングは、みなさまお疲れ様でした。皆さんと笑顔で会えたこと、懇親会での爆笑と熱弁、そしてたくさんの気づきと感動をもらったミーティング。ともに考えつくることの楽しさと大変さを実感したポスターセッション。とても充実した2日間を過ごすことができました。

今回お会いできなかった方お話できなかった方、次回また笑顔でお会いできることを楽しみにしております。

(『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