

Essai



歯科衛生士の魅力

皆さんは、歯科衛生士の仕事のどんなところに魅力を感じていますか？

私は今年で70歳を迎えますが歯科衛生士になったのは46歳の時です。それまで8年間、歯科アシスタントとして勤務していましたが、長く続けるなら資格が必要と、院長に助言されたのがきっかけです。資格を取得できた時の感激は今でも忘れられません。毎日の業務が歯科アシスタントとは比較ができないほどの充実感がありました。メンテナンスで来院する担当患者さんには、治療で来院する患者さんとは異なる特別な思いを抱いていました。

そして1987年、酒田でこれまでにない歯科診療との衝撃的な出会い、熊谷先生の前で発表する機会も得て、歯科衛生士としてのやり甲斐、希望は更に大きく広がりました。これまでのブラッシング指導、SRP、PMTCとは違う、味わったことのない新鮮さを感じたのです。患者さんに口腔内写真で状況を提示し、なぜこうなったのか、リスクは何なのか、サリバテストや診査結果の資料をもとに、問題を一緒に考えるなど、話題が限りなく豊富になりました。病気を治し、健康を維持するために何をし、どう努力すれば良いのかを明確に伝えることや、歯周治療のベースとなるプラークコントロールも、本人の苦手な部位、取り除けていないプラークを写真に撮り、その場で目の拡大モニターで写し出し説明する面白さ、特に再評価後や、メンテナンス時に、術前術後の写真やX線写真をじっくり見て、少しでも変化したところを患者さんと共に確認し合う瞬間は、何にも増して充実感があります。

今では、定期的に来院する患者さんのカルテを前日に準備、内容を把握しながら顔を思い浮かべ、お会いする

ことが楽しみになりました。10年以上のお付き合いになれば、家族のような優しい安堵した気持ちで接することができます。

今では、ほとんどがメンテナンス患者さんです。何か問題が起きていないか、健康で過ごしているかがとても気になり、治療前の何気ない会話は近況を知るうえで欠かせません。

「特に変わりはないですよ」、「府川さん禁煙したよ」「妻が妊娠したんですけど、何に気をつけたらいいんですっけ?」と、はにかみながら話す新婚のハイリスクなご主人など、嬉しい報告もありますが、「肺がんと言われ手術をすることになった」(最近続けて禁煙できなかったヘビースモーカー2名が肺がん罹患しています)「鬱になってしまったよ」、「主人が半年前に亡くなったの…」などと悲しい話も多く聞かれます。辛いことですが患者さんの置かれた状況を親身に受け入れ、心の痛みが口腔内に反映する場合もあるので、慎重に観察するようにしています。時折、患者さんから「どこだか分からなかったけど、今日掃除してくれたところに違和感あって、やってもらったら凄くスッキリして気持ちが良い、歯肉の痒みがとれた」と嬉しそうに言われることがあります。たとえ一カ所でも気になっている部位を術者が気付いてくれ、そこを丁寧に診てくれると、来院して良かったと満足感があるようです。歯科衛生士としてのやり甲斐、充実感はこんなところにもあるのです。今後も体力が続く限り、患者さんの思いに添えるよう仕事を続けていければと思います。

(府川美佐子・鈴木歯科医院)

★I am DH★

～なってよかった衛生士～

笑顔で感謝

「一つの医院で長く働き続ける秘訣は？」と尋ねられることがあります。そのたびに何と答えたらいいのかが、はたと考え込んでしまいます。

21年前の春、歯科衛生士学校を卒業して歯科衛生士としていたビジョンもなく、のんきに大西歯科に就職した私ですが、その後結婚、二度の産休を経て、あの頃とは生活環境も見えてくれ(!)もずいぶん変化しました。でも、歯科衛生士としての姿勢はあの頃とほとんど変わっておらず、その場その場で自分のできることを選択しながら、ごく自然に年月が過ぎた感じで、特別語れるような秘訣など何もないのだと改めて思います。そう言い切れるのは本当に幸せなことだという自覚はありますが、やはり今思うのは、これまで出会った方々への感謝の気持ちを忘れてはいけないということです。

まず新人の頃、先輩歯科衛生士がおらず、院長の指導はあるものの細かい疑問が山積みだった私に具体的なことを丁寧に教えていただき、大西歯科の歯周治療システムを作る際の礎となって下さった当時の岡歯科

医院のスタッフの皆様。わざわざ大西歯科に来て実際に患者さんのSRPをしてもらったこともあります。今でもその頃のことを思うと頭が下がります。

次に、やはり院長始め大西歯科スタッフの皆さん。大西歯科開業時から25年間勤めているスタッフから現在2年目の若い歯科衛生士まで時代の幅はありますが、雰囲気は良く、人間関係での悩みなしに業務に専念出来ることは大変大きいです。産休以外にも、子供の病気・行事など急な欠勤が多いのはママさん歯科衛生士共通の悩みですが、スタッフはもとより院長も「子供のことをまず一番に考えて」というスタンスで気遣って下さる点も本当にありがたく思っています。これがなければ仕事を続けるのは難しいとつくづく感じます。

そして患者さん。担当して十年以上のおつきあいの方も多く、内心メンテの時間配分にあせりながらもつい世間話が長くなり、またそういう方が年々多くなるのが悩み(?)ですが、近年なぜかやたらと患者さんから励ましやお褒めの言葉を頂戴す



ヘルスケアミーティング2009で症例発表

ることがあり、私そんなに疲れた顔してるのかなァ…と反省半分、残り半分は素直にありがたく受け止め、励みとさせていただいています。

最後に日頃なかなか言えないけど、義母はじめ家族にも「ありがとう」

以前とある大学教授の先生の講演で、その先生がいろんな診療所と関わってきた中で感じた良い歯科医院の条件を、いくつか挙げられた中の一つに「おばちゃん歯科衛生士がいること」とあり、それがとても印象的でした。私は以前から年頭に、歯科衛生士としての今年の目標を立てるようにして来ましたが、もっと長いスパンでの目標として、今後は患者さんにとってはもちろん、今から結婚・出産など人生の節目を迎える歯科衛生士に対しても、わずかでも支える側に回れるような「頼れるおばちゃん歯科衛生士」を目指し、また笑顔で頑張っていきたいです。

(野村朱美・大西歯科)

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、リラックス空間になっちゃう曲をご紹介します☆



(marico・もりや歯科)

今回ご紹介するのはコレ！ 「アット・ジャズ・カフェ・ピアノ・トリオ」

cafe で流れていそうなオシャレで YURUYURU なジャズが心地いい一枚。

この CD を流しながら PMTC していたら、こっちが眠たくなっちゃいそうなくらい！

忙しくてイライラしてしまいそうな時でも、この一枚ならきっと心穏やかに笑顔になれるはずです。





(YASU・まさき歯科)

あたりしもん好きっ!!

お師さん衛生士
YASUの一刀両断

今まで、器具の消毒には、グルタール製剤を使用していましたが、グルタール蒸気が発生し、刺激も強かったため、フタール製剤に変えました。

フタール製剤 ディスオーパ

〈特徴〉

- ・栄養型細菌，真菌，抗酸菌，ウイルスに有効
- ・刺激が少ない
- ・蒸気の発生がない
- ・希釈がないので，薬液の交換が簡単
- ・テストストリップがついているので，有効濃度判定がすぐにできる

〈注意〉

- ・残留たんぱくに着色する。（確実に洗浄すること）

〈使用方法〉

- ①十分に洗浄する
- ②薬液に浸漬
- ③十分に洗浄し，薬液を除去する



☆きれいの魔法☆



(北原あゆみ・まさき歯科)

やってきました、私にとって憂鬱な季節。
つい先日「ハックシュン。あれ？きたな！」
目のかゆみ、鼻水… そう花粉症です。花粉症対策いろいろありますが、今回は鼻のきれいをご紹介します。今市販では、鼻マスクや鼻のまわりに塗るもの、鼻を洗浄する器械もあるようです。私は身近にあるものでお鼻をキレイにしています。

「鼻うがい」です。やりかたとしては、

- ①ぬるま湯 200ml に塩 2g (ティースプーン 1 杯弱) を溶かします。
冷たい水や塩の入ってない水でやりますと鼻がツーンとしちゃいます。
- ②左右どちらの鼻からでもよいので吸い込みます。
ポイントは喉を締めるような感じでやるとむせたり塩水を飲み込んだりせずにできます。
- ③鼻から吸い込んだら口から出す。これを左右の鼻の穴交互にやってみてください。
結構すっきりします。



ともあれ花粉症はアレルギーの花粉を吸い込まないことが実は一番大切です。外出時にはマスク眼鏡を使用し、衣服はツルツルのものをはおり、室内に入る前に花粉を十分に落とす。お洗濯物は外に干さないなどちょっとした注意をしながら、この時期を乗りきりましょう。

きれい☆きれい☆きれい☆きれい☆きれい☆きれい☆きれい☆きれい☆きれい☆きれい☆きれい☆

新企画 あの本この本読みくらべ隊!

みなさんは歯科雑誌… 読む習慣はありますか?
現在、歯科衛生士向けに出版されている雑誌には【歯科衛生士】【デンタルハイジーン】【DHスタイル】と3種類あります。
毎月全てを購入し、全てに目を通せれば理想的ですが「読みたいけど… 時間が無い」「読みたいけど… 買ってまでは… (笑)」
「毎月3冊は厳しい!」「でもどれを選ぶか迷う!」
なんてお悩みありませんか?
そこで、気になる雑誌を読み比べて本屋さんのように『レビュー』があったら…

ちょっといいでしょ?
これをみんなで協力してやってみませんか!?

募集!!

「読みくらべ隊」をやりたい医院さん!
院内ミーティングのネタにぴったり!!
雑誌を読むきっかけづくりに、ハイジータイムズ☆デビューしてみませんか?

お問い合わせは、
ハイジな隊長; 山田美穂または日本ヘルスケア歯科研究会事務局まで。

ちゃんと撮れてる? 口腔内規格写真撮影



規格写真を撮るためには、規格写真撮影用のカメラが必要です。カメラマニアの院長がよく様々なカメラと周辺機器をアレンジし、あーでもないこーでもないと調整しまくる姿を拝見するのですが、たいてい出費が100万円を超える頃、やっぱり既製品の規格写真撮影用カメラを買っておけばよかったと、更なる出費を重ねることになるようです。院内の規格写真としてはなんとか機能するとしても、規格写真としての成功例は、残念ながらあまり聞いたことがありません。そんな院長の苦勞の賜物は、レンズを付け替えないと顔写真は撮れないとか、色の調整がめんどうくさいとか、結局のところ3番から3番が全部入らないとか、様々な問題をかかえつつ使い続けるハメになることが多いようです。たださえ規格写真撮影は難しいのに、わざわざ撮りにくいカメラを選ばなくともよいでしょうに。

もちろんオートフォーカスなど論外です。それは「スナップ写真」としては使えるかもしれませんが、「規格写真」に変身することは一生ありません。

せっかくの規格写真撮影用カメラでも、ファインダーで見える画像と、パソコンに映した画像が微妙に異なる場合があります。上や下が少し切れたりする。これは最初に物差しを撮影して、どこまでがファインダーで見えていて、どこまでが画面に映るのかを調べておく必要があります。見えるギリギリで撮影をすると端が切れた画像になるからです。もちろんミラーの端が切れて命拾いということもありますが。

この季節、寒い部屋に置かれていたカメラは、出ですぐ撮影をするとレンズが曇ってしまい写真も曇ってしまいます。ラーメン屋に入ってメガネが曇る原理です。カメラは暖かい部屋に置いておくか、ケースに収められ



ていけば、少し蓋を開けておくといいでしょう。

(KAZU・フリー)

Lesson4 『カメラの選択』



編集後記

【The HyG Times】第4号です。2月21日に『ステップアップセミナー』が開催されました。パワフルな講師陣に参加者のみならずエネルギーと感動をもらえたと思います。最近、明らかに感じるのは個々の歯科衛生士がイイ意味で自立しているということ。院長先生方も頼もしく思っていることでしょう。あくまでも歯科医師の下に成り立っている職業であり、診療室の中の1スタッフであることを忘れてはいませんが、今後もっとパワフルDHが増えていくことを願っています。
(『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