

Essai

講義だけがべんきょじゃないぜい！

へんてこな題名から始まりした今回のエッセイ。山ちゃんこと山田美穂が担当させて頂こうと思います。

私が河野歯科医院に勤務し始めた頃、ヘルスケア（歯科研究会）もまだ現在のようではありませんでした…。ですから34歳の私世代ぐらいまでの歯科衛生士はヘルスケアとともに成長してきたとも言えるかもしれません。いつも思っていますが、若い世代の衛生士くんたちは『覚えること』も『身に着ける技術』も高度すぎて、「やんなっちゃうよっ！！」ぶっちゃけ、そんなふうに言いたくなることもあるのではないですか？（笑）

もちろん「予防がやりたい！」「衛生士としてやりがいのある仕事がしたい！」まさにどんぴしゃなヘルスケア。しかしながら求められるもののハードルがあまりに高く、自信をなくし挫折してしまうこともあるかもしれません。

【でも、決して焦らないでくださいね！大丈夫だから】

まずは自分がもう少し頑張ったら何ができるかって目標から…かな？ ヘルスケアには沢山の頼れる先輩衛生士がいます。

『撮影のための説明 その2』

わかりにくい説明は相手を不安にさせます。人生で1度も口腔内写真を撮影されたことがない方がほとんどです。そんな人に「口に鏡が入ります」なんて、「あーあれね、どーぞ」って思うでしょうか？ 口に鏡？ 何のために？ 鏡ってどんな？ えっ？えっ？えっ？ です。大きなミラーを見せるのも逆効果。多くの人はあんな鏡が自分の口に入るなんて想像もできません。わざわざビビらせるのはやめましょう。

口角鉤をいきなり突っ込んでおきながら「この端を持ってください」ってあなた、どの端ですか。わかるわけがありません。そしてあなたの言う「端」を探してあなたの手にとっても触れた瞬間、ちょー気持ち悪いというリアクションをとるのは止めてください。

口角鉤は口に入れる前に見せてあげましょう。そしてどう引くのかを簡単なジェスチャーでやってあげましょ

「自分の悩みなんて恥ずかしくて聞けない…」どんなカリスマ歯科衛生士も新人だった時代があります。

決して「そんなことも知らないのォ??」なんて返事は返ってきません。むしろ、その悩みを解決するために相談にのってくれるはず。なぜなら相談された歯科衛生士にとってもそれは勉強になるからです。怖がらずに話しかけちゃいましょう！

もう一つ大切なことは色々な人の話を聞くことで「偏ったものの考え方ではなくあらゆる方向から見る目」を養えるということです。これは沢山の勉強会やセミナーに関してもいえますね。

そこから【Team】になっていくんです。医院の壁を越えた仲間の集団【日本ヘルスケア歯科研究会】で楽しく学び、そして沢山の患者さんを健康へと導いていきましょう！！（山田美穂・河野歯科医院）



ちゃんと撮れてる？ 口腔内規格写真撮影

Lesson 7



う。「これを使って唇をどけます。私がお口に入れますから、この端を持ってこういう風に少し横に引いてくださいね」優しく説明してあげましょう。

「右を向いてください」というのも、どう右なのかわかりにくい。目だけ右を見る人も大勢います。軽く顎に手を添えて、どのくらい右を向くのかわかるようにサポートしましょう。

指示はできるだけ簡単に、言葉だけではなく見せてあげるようにしましょう。

(KAZU・フリー)

★I am DH★

～なってよかった衛生士～

私は、歯科衛生士の資格を取得し、今年で7年目を迎えますが、この7年間ずっと衛生士として仕事をしてきたわけではありません。

小さい頃から“医療と動物”にはとても興味があり、父の勧めで歯科衛生士という道を選びました。しかし、1年2年3年が経ち、やはり動物関係の仕事への興味が捨てきれず、心の中はモヤモヤしていました。そんななか、当時勤めていた歯科医院を退職することとなり、次の仕事として『動物に携わる仕事』を探しました。ちょうど、ペットショップのアルバイト募集の広告を見て、一日中動物と一緒に最高！！と思いき、とあるお店で働き始めました。

そこでは、犬や猫のお世話をし、仕事としても充実していました。ところが、休日に専門学校時代の友だちが、



衛生士の仕事の話うれしそうに話してくれたとき、その姿が輝いていてとても羨ましく思いました。私も、患者さんとのやりとりや笑顔を思い出し、ほんとは、歯科衛生士の仕事が好きだったんだという自分に気づき、考

えに考えた結果もう一度歯科衛生士に戻ろうと決心しました。

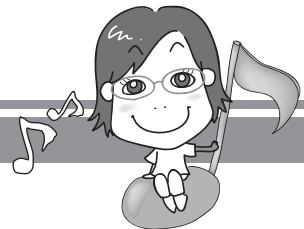
そして、丸山歯科医院と出会い、現在、予防中心の仕事をしています。以前の歯科医院でも予防をしていたのですが、さらにスキルアップをし、歯周治療にも力を入れていこうと思っています。

私は、違う職業も経験したうえで、歯科衛生士としての自分の仕事を誇りに思い、その気持ちを大切にしています。(諸 美佳・丸山歯科医院)

思ひみ注意!



YURU YURU



～院内BGMで患者さんへ

私たちが Refresh! Relax!!～

(marico・ひかり歯科)

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ご紹介します☆

今回ご紹介するのはコレ! 「大人 BOOSA」



首のネジネジで有名の中尾 彬さんプロデュースの一枚。女性ボーカル中心で、15曲がざらりと流れるように過ぎていきます。一曲目の「Kiss Me」はCMソングとしても使われていたことがある曲のBossaバージョンできっと耳にしたことがあるはず。そんな暖かい曲たちが流れる医院だと、寒い中来院して下さる患者さんの心もすぐにほっこりと温まるはず。

YUKUSAKI

今日は、私の地元川越をご紹介します！

埼玉県南部に位置する川越は、池袋から東武東上線で約30分の距離にあります。

「小江戸」と言われる川越は、蔵造りの街並みや駄菓子屋横町など江戸の風情が残る街で、昨年、朝の連続テレビ小説の舞台になったことで多くの観光客が訪れるようになりました。

蔵造りの街並みには多くの商店が軒を連ね、名産のさつまいもを使ったスイーツはもちろん、隠れた名物の「やきとん」（豚肉の串焼きで、辛味噌をつけていただくのが埼玉流。川越の焼鳥屋にはテーブルに必ず辛味噌が入ったボトルが置かれています！）駄菓子屋横町では「酢だこさん太郎」や「あんずパー」など、幼い頃に小銭を握りし



めた向かったお店を思い出し、何とも言えない懐かしさがよみがえることでしょう。

蔵造りの町並みの途中には、川越のランドマーク「時の鐘」があります。時の鐘は、寛永年間（1624年～44年）に川越城主酒井忠勝が建てたものが最初といわれています。現在、1日に4回蔵造りの町並みに鐘の音を響かせています。



蔵造りの町並みから少し歩くと徳川家ゆかりの「川越大師 喜多院」があります。春日局の化粧の問が有名です。歴史ある寺院にも関わらず、春の桜の季節には川越市民がごぞって集まり、飲めや歌えの大騒ぎのお花見会場となります。

まだまだ書ききれない魅力が川越にはあります…ぜひ、足を運んで確かめてみて下さいね。

（落合真理子・ひかり歯科）

Photo Gallery

歯科衛生士育成基礎コース

(2日目の実習、会場は太陽歯科衛生士学校実習室)

ネ、歯根形態考えてね。
(ブローピングの実習)



いいじゃない。模型だと良いのよネ。
(ブローピングの実習)

こうすれば痛くないのヨ。ネ。
(口腔内写真撮影の実習)



ハイ。見ててくださいね。
(口腔内写真撮影のお手本)



ホラ、ちょっとミラーの角度変えるだけで見えるじゃない。(口腔内写真撮影の実習)

ブローピングの検定



口腔内写真撮影の検定



あたりしもん好きっ!!

お姉さん衛生士
YASUの一刀両断



(YASU・まさき歯科)

ルシェロフロス Mint Waxed を使ってみました!

- ・Mint が爽快!
- ・開けた時から爽やかな感じがした。
- ・歯間に挿入しやすい。
- ・挿入がスムーズで、後味が良い。
- ・ワックスがついているわりに、指がべたべたせず良い。
- ・糸がくずれにくいように思った。
- ・デザインが良い。
- ・ワックスが付いていて、通りは良いが、何か滑っているような、取れている感じがしない。



デザインもかわいく、爽やかな後味で、ビギナーさんから幅広い方にお勧めできます。セルフケアとしては、操作性もよいと思いますが、プロケアとしては、ちょっと物足りないかな?

デンタルハイジーン (11月20日発行)

B5判 110ページ 1,365円

特集は「高齢の患者さんが来院されたら」です。根面う蝕への対応から、診療室における介助のポイントまで、一つひとつが項目ごとに分かれて書かれていたので、とても読みやすかったです。口腔内のことから患者さんの心のケアまで、明日からの診療

に生かせる知識がギュッと詰まっています。読み応えがある内容でした。三つの本の特集記事の中で、一番多くの学びをもらえる記事になっていました。お勧めです!



医歯薬出版刊

DHstyle (11月1日発行)

B5判 107ページ 1,050円

特集は「歯科衛生士だからこそ食育指導」です。最近、よく耳にする「食育」という言葉ですが、テレビや講演などで大きく取り上げられるのは、「なにを食べるか」でした。しかし、おいしく食事をするためには、なにより「きちんと食べられる口」が必要です。本書では口腔機能についてとシュガーコントロール

あの本 この本 読みくらべ隊

(大木紗代・たかはし歯科)

ールなどの食べ物について両方のアプローチ法が書かれています。口腔ケアのプロである私たちが、どう食育にたずさわっていくのか改めて考えさせられました。

私は DHstyle を読むときは「ハイジといっしょ」という記事もよく読みます。私自身も「こんなトラブルにあった」「こんなことを患者さんから言われて困った」と思うような、診療中に起こりうるトラブルへの対応法が書かれており、すぐ役立つ学びをいつも貰っています。新人



デンタルダイヤモンド社刊

の方には、ぜひ読んでもらいたい記事です。

歯科衛生士 (11月10日発行)

A4判変型 99ページ 1,470円

注目したのは、睡眠時無呼吸症候群(SAS)に対する対処についてです。これまではどちらかというドクターまかせになっていました。しかし、SASは睡眠時の症状であるがゆえに、患者さんは気づかぬうちに自分を危険な目にあわせています。本書では、SASのある患者さんの症例と、SASに気づくために必要な知識が書かれています。SASというとちょっと難しそうというイメージがあるかもしれませんが、臨床ですぐ使える知識が分かりやすくまとめ

られています。

最も興味を持ったのは、電動歯ブラシについての記事です。最近、パナソニックのポケットドルツなど、コンパクトでかわいいデザインの電動歯ブラシが続々と発売されています。そんななかで、医院で取り扱っている電動歯ブラシの特徴は知っていても、他のものは…というのが私の現状でした。この記事のなかでは、それぞれの電動歯ブラシの特徴から価格まで書かれており、とても参考になりました。



クインテッセンス出版刊

編集後記

【The HyG Times】第8号です。あつという間に12月もあとわずか…。みなさんにとって2010年はどんな1年だったでしょうか?そしてこれから迎える2011年、小さくてもいいから自分の中の新たな一歩を踏み出し新しい年を迎えましょう!!来年も『The HyG Times』よろしくお願いたします!!(「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

お詫び

HyG-times No.007「読み比べ隊」著者名に誤りがありました。正しくは、山本瑛子さん(たかはし歯科)です。謹んでお詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。

