

セミナー報告

♥今回ステップアップセミナーに参加させていただき、改めて「歯科衛生士って素晴らしいなあ！私、歯科衛生士になって良かった！」と、感じました。井上 和さんをはじめ、先輩歯科衛生士さんたちのパワフルな講演を聴き、淡々とした日々になりつつあった私のモチベーションがグッと上がりましたし、やっぱりヘルスケア型歯科診療は最高だと思いました。

患者さんが健康でいられること、健康を取り戻せることのお手伝いができ、長期にわたりともに喜びを分かち合えるなんて、歯科衛生士だからこそできることだと思います。

またワークショップは、いつも苦手だったのですが、今回はもっと時間があつたらなあ…と思うくらいでした。

同じ目標を持つ者同士、声にすることで



ステップアップ

セミナー うつのみや 宇都宮

自分の考えが明白になり、大小やるべきこと、目指す方向が見えました。そして何よりも大きな大きなパワーを持ち帰ることができました。このパワーを毎日の診療や明確になった目標へ生かしていきたいと思えます。

最後に、地元宇都宮での開催ということで、遠方の方々は大変だったと思いますが、私はいつもよりリラックスしてセミナーに参加することができました。

宇都宮での開催ありがとうございました。

(大谷津真弓・松田歯科クリニック)

♥歯科衛生士になって3年目になります。毎日目の前の仕事に向き合うだけであるという間に時間が過ぎていました。

そんな中今回のセミナーに参加させて頂きました。

ヘルスケアの歯科衛生士の皆さんのお話を聞いて、仕事への熱意や、レベルの高さに圧倒されました。いきいきと楽しんで仕事をしている姿が印象的でした。

私も今以上に歯科衛生士としてやりがいを感じたいと思いました。

また実際の症例をみて、基礎、準備、

練習がいかに大切かを知ることができました。慣れやあきらめで自己流になっていることがあるので改めてと反省しました。

最後のワークショップの時間には、他院の参加者とお話しすることができました。

皆同じように悩んだり迷ったりしていることを知り、前向きな気持ちになりました。

今回のセミナーで、自ら行動を起こすことの大切さにも気づかせて頂きました。

ステップアップするために自分を振り返る良いきっかけになりました。

(松島美春・はやし歯科医院)

ちゃんと撮れてる？
口腔内規格写真撮影

Lesson9

『準備万端①』

写真の出来映えは撮影者の腕に大きく左右されますが、道具の問題も大きい。カメラが重いか暗いか倍率がすぐになぜか暗くなるか、ミラーが薄くて少し当たっただけで痛いとか、そんな道具でなんとかしようというのは至難の業です。それじゃなくても撮影が難しいのに、更に道具で難易度をあげる必要はありません。使いやすい道具を揃えましょう。そして使いやすく用意をしましょう。

カメラは操作しやすいよう首から下げるとよいでしょう。ストラップは患者さんにあたらないよう、できるだけ短くしておき

ます。そうするとミラーを口腔内に挿入してから容易にカメラを構えることができます。倍率を変えるのも簡単です。ミラーを挿入したままで椅子や台に置いたカメラを持ちあげると、ミラーが歯肉に当たって痛みを与えることがありますし、その間にミラーがずれてしまったり、唾液が出てきてしまいます。ネックストラップをつけて首掛けにした方がラクチンです。

ミラーや口角鉤は取りやすい場所に置きましょう。患者さんに向かって左側にセットすると出し入れが簡単です。プラケットテーブルに載せると、いちいち後ろ



を振り返って持ったり置いたりしてはいけません。トレーの上に、持ちやすい状態で並べておきます。口角鉤には唾液がつかます。それをタオルの上やテーブルに直接置くのはどうでしょう。トレー1枚洗うのはそんなに手間じゃありません。そんなところで手を抜かず、効率よく、そして衛生的に準備をしておきましょう。

(KAZU・フリー)

デンタルハイジーン (5月20日発行)

B5判 96ページ 1,365円

特集「先輩 DH が本音で語る 歯科衛生士のやりがい&魅力」

歯科衛生士の仕事を始めて、今年で11年になります。

私も現在の歯科医院に勤めるまでの3年間、別の歯科医院で受付とアシスタント業務をしていました。SRPもしたことがない、ましてや患者さんを担当したこともない何もできない状態で現在の歯科に勤務したとき、まったく違う環境にとまどい悩んだ日々がありました。↗

歯科衛生士 (5月10日発行)

A4判変型 102ページ 1,470円

特集「乳児期からはじめる「噛める」口腔成育」

よく噛めない子、顎の小さい子、噛む力が弱い子、歯並びの悪い子どもたちが増えているなか、歯科衛生士にできること…

ここでは、早い時期(歯が萌出する乳児期)からの食育の取り組みが分かりやすくまとめられています。

生まれたときから歯科医院とかかわりをもってほしい、噛める口腔への意識を高めてもらうために、待合室には、乳児や幼児に関するコーナー、特に手作りのポスターは温かくとてもいいなあと思いました。

何が原因で、どのようにすればよいのか? 私たち歯科衛生士がこれから伝えていかなければいけないことがた

「私には、この仕事むいていないかもしれない、辞めてしまいたい」と、そう思った時「一緒に頑張ろう!」と、一から教えてくれた先輩。

その一言があったから今も、私は歯科衛生士を続けてこれたのだと思います。

最初は、大変なこともあるけれど頑張った分、必ず楽しいことがある。

これが歯科衛生士の魅力。

新人時代の悩みから、今だから分かる先輩の気持ち、新人のみなさんへの温かいメッセージが詰まった一冊です。

中でも「食事が変わる、歯肉が変わる、そして生活が変わる」では、患者さんの口腔から「あれ? おかしいな」と気づくこと、食生活の問題点を見つけ出すことの大切さを感じました。

ぜひ、歯科衛生士のみなさんに読んで欲しいです。



医歯薬出版刊

あの本 この本 読みくらべ隊

くさんあり、とても興味深いものでした。

また、「症例 Feed Back」は、継続することの大切さやメンテナンスの本当の意味を再認識させてくれました。そして、「Hygienist Road」での「自分は一人ではない!」という言葉に私も、スタッフにはいつも助けてもらっているなあと感じました。ぜひ、みなさんも読んでみてください。

DHstyle (5月1日発行)

B5判 97ページ 1,050円

特集「安心、安全、確実なインプラント治療のための歯科衛生士の役割」

本章では、インプラント治療に必要な知識や歯科衛生士の重要な役割が書かれています。

安心、安全な治療を提供するためには、専門的な知識や技術を身につけることはもちろんですが患者さんの気持ちによりそうこと、温かい人間性を養うことこそが長期に



(藤本愛・おおい歯科)

かかわる歯科衛生士の大事な役割だと思いました。

その他に私が一番興味を持ったのは、「毎日をごきげんにする方法」と「落ち込んだときに、うまく立ち直るおまじない」です。

悲しいときや辛いことがあると本当にどうしていいかわからないもの。

そんな時にたった一つの言葉で誰かを幸せにできたり、ホッとしたり、前向きな気持ちになれるってすごいことだと思います。

私も励まされ、「頑張ろう!」と思えたのでたくさんの人に教えてあげたいです。



デンタルダイヤモンド社刊



クインテッセンス出版刊

歯科衛生士育成プログラム 参加レポート

『実践カリオロジー』を読んで

患者様の抱えているリスクファクターは様々で、唾液検査の結果だけでなく、知り得る限りできるだけ多くの情報を把握することの重要性を理解することができました。

う蝕は細菌感染症ですが、生活習慣、食習慣、全身的健康状態や、フッ化物・キシトールの使用状況などによっても、リスクに差がでてくるのがわかりました。また、リスクがあっても発症しないケースもあれば、リスクが少なくても発症するケースもあったり、一口腔内においても部位や唾液腺の位置によって異なってくるので、唾液検査の結果だけをそのまま鵜呑みにしないように注意しようと思います。

一方で、う蝕のプロセスを停止させるために、う窩を形成する前での発見や、再石灰化への対処が大切であることが理解できました。そして、プロセスの停止に必要な“う蝕原性菌の感染防止”, “バイオフィルムの除去”, “脱灰に対して再

石灰化の促進”など、必要な処置を的確なタイミングで行なうには、継続的なメンテナンスが不可欠であることが感じられました。

“自分の子どもにはむし歯になってほしくない”

そう思わない母親はいないと思います。私もその一人です。歯磨きを嫌がったり、甘いおやつが大好きだったり…。悩みはたくさんありますが、生活習慣や食習慣は母親や家庭の環境に大きく関わりがあるので、責任重大です。そんな大変な役割を担ったママたちのお手伝いができるように、実体験も生かして取り組んでいきたいと思いました。

(澤田実希・
なかに歯科クリニック)



「デンタルハイジーン」別冊
わかる!できる! 実践カリオロジー
医歯薬出版刊 2,730円

セミナー☆まにあ



“明快塾”を通しての学び。
～行動変容～

4月17日に鶴見大学で“明快塾”に参加しました。

今回のテーマは「行動変容」

始めに、糖尿病患者さんの症例を通して学ぶ行動変容…

糖尿病って口腔内にどれだけ影響してくる？DHとしてのかかわりは？

ディスカッションを交えながらの検討会。

症例を通して、規格がとれている資料だからわかる口腔内の経過をみることができました。

やっぱり規格性のある継続して資料って、すごく大切だし、お互いの財産ですね。

疾患とは、結果である。

この日こんな言葉を学びました。

結果には必ず原因がある。疾患を取り除いて、さらに、再発を予防し、患者様に笑顔になっていただくためには、「行動変容」が必須。

そしてそのためには、患者さんのこと（価値観、人柄、主訴、感情、意見など）を知ることが最重要であると学びました。

目的を明確にし、共有すること。

なぜプラークコントロールを良くする必要があるのか？なぜ生活習慣を見直す必要があるのか？

プロから見た患者さん自身の状態を「伝える」ように伝える必要があります。

伝えることは簡単。でも、「伝える」ことは…

伝えたら、伝わったか必ず確認。

コミュニケーション引き出しが多いほど患者さんの笑顔に近づける、と感じましたが、巧みなコミュニケーションスキルがあろうとも、目的と手段を間違わないこと!!

「行動変容」が目的ではないし「コミュニケーション」が目的ではない。

目的は「QOLの向上」。

患者様が自ら気づき行動する、そんな関わりをしていきたい、と思いました。

(長山和江・わたなべ歯科医院)

写真で感じたこと

☆カメラがイロイロ…

スタッフはオロオロ…

口腔内撮影専用カメラを使用している医院でも年式が古く設定が変わっているものや、口腔内専用ではなく自作で口腔内を撮影できるようにしたものなど、カメラの種類の多さにビックリ。

スタッフの多くは有限会社サンフォートのカメラを使用しているので、他のカメラの使用感に戸惑いました…

そんな時には!

我らが頼れる「カメさんズ」こと、田中歯科クリニック院長田中先生の出番!

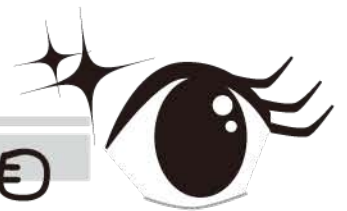
カメラの特色を瞬時に判断して、規格写真が撮れる設定にしてくれます。

カメさんズにかかればどんなカメラでもOK!

しかし、残念ながらカメさんズの手にも負えない時もあるので、そんな時には、スタッフが、カメラメーカーの営業マンのように新しいカメラ購入を、院長に迫る!! 口説き落とします!

DH育成コース

講師の目



☆カメラ以外の器材もね!

カメラがいくら良くても、ミラーが傷だらけの医院、よくあります。

普通のミラーの取り扱いが雑なため、傷がつくのです。

傷がついているミラーで写真を撮ると写真が白くなったり、見たい部位が傷で隠れたり、いいことなし。

ミラーだけではなく、器材の取り扱いには気をつけてもらいたいものです…

☆ボヤけのボヤキ

ピントが合っていない写真が多い!

写真全体のピントが合っておらずボヤけていると、拡大して見た時に「私、目が悪くなった?」とってしまいます。

ピントが合っているということを模型や文字などで理解してから撮りましょう。

それから、練習した時には必ずPC画面で拡大して確認すること!

カメラの液晶では確認できません。

あとは練習あるのみ!!

☆ミラーと実像

ミラーの端と実像が入ってしまうことに悩んでいる歯科衛生士さん多いですよ。

ミラーの端が入るのは、ミラーの幅の中央に歯列が位置付けられていないのと、ミラーそのものの角度、それからミラーと自分の角度に原因があります。

実像が入るのは、ミラーが歯と十分に離れていないことが原因のほとんどです。

☆圧排はしっかり

側面観と舌側面観の撮影でお悩みの歯科衛生士さんが多い!

共通するのはミラーの圧排が不十分なことです。

実習で指導していると、「こんなに圧排するんですか?」と驚かれますが、中途半端に圧排した方が痛いものです。圧排はしっかり!

(marico・ひかり歯科)

劣等生の歯科衛生士が目指す！ 認定歯科衛生士合格の道☆

といっても、私小室は、まだまだ歯科衛生士としてやっと仕事の楽しみを知り、憧れの先輩方に少しでも追いつきたいと勉強を始めたばかりです。

まず、認定の勉強を始めたいと思ったきっかけは、より多くの患者様に信頼していただきたい。患者様に信頼していただくには、私の今までの考えの「メンテに来てくれた！嬉しい！」だけでなく、やがてこの歯科医院のメンテナンスを卒業できるぐらいまで、セルフケアで維持できる。

という状態までしっかりとしたサポートができるようにならなくてはならない！そう感じたからです。

この勉強や試験では予防について、コミュニケーション、そしてレポートや実技など、専門学校以上の詰まった授業を教えてくださいました。

私は劣等生ですので…（苦笑）口腔内写真やコミュニケーション、歯周病組織検査や写真撮影など一つ一つが難問でした（汗）

しかし、一番大変だと感じたところは、院内のシステム構築でした。

なぜなら、この時のあめみや歯科医院にはカメラもなくデンタルも10枚撮っていませんでした。

そのため、ヘルスケア型の医院にするために院長に認証医院を見学していただきました。

カメラ操作やシャープニングは手取り足

取りです（笑）

勉強を始めると同時に器具機材を揃え一緒に見学に誘ってくださった院長、そして劣等生の私に手取り足取り教えてくださいました先輩方のおかげで合格することができました。

この場をお借りして…「ありがとうございます」

今ではメンテナンスの患者様も増え日々の診療に悩み楽しんでます。

自分ひとりで練習を何度もしても自分だけでは限界があります。悩んだ時こそ先輩方からアドバイスをいただき、違いに気づくことが大切です！

素敵な歯科衛生士に近づくためのアドバイス☆これからもよろしくお願いたします!!

（小室遥・あめみや歯科医院）

YUKUSAKI

みなさん、こんにちは。福田デンタルクリニックの**浜田麻里**です。今回は、神戸市灘区・東灘区を紹介します。

灘・東灘区は、兵庫県神戸市の中でも東部に位置しており、北に有名な**六甲山・摩耶山**を控えています。摩耶山は、日本三大夜景のひとつ「**神戸1000万ドルの夜景**」の展望スポット（**掬星台**）があり、神戸市内のみならず、大阪方面や西は明石方面まで一望できます。一緒に登る相手にもよりますが（笑）、あの綺麗な夜景にはかなりテンションが上がります♪

六甲山には、登山・ハイキングコースや六甲ガーデンテラス、六甲山牧場・カンツリーハウスといった施設があり、



四季折々の自然を楽しむことができます。北側には関西の奥座敷☆**有馬温泉**（北区）もあるので、遊んだ後は温泉でゆっくり疲れをとることもできますよ！六甲山と有馬温泉を直接結びロープウェイもあります。

ちなみに、私のおすすめスポットは灘の酒蔵です（笑）。灘は日本一の酒どころ。「灘の生一本」として全国に名高いのが**灘五郷**です。そのうちの「灘三郷」とよばれる魚崎郷、御影郷、西郷が灘・東灘区の海岸線に沿って存在しています。常時公開されている記念館や資料館もあり、趣向をこらした展示、貴重な文化財の公開、工場見学、原酒の試飲や利き酒コーナー、美味しい手作り豆腐が味わえる処もあるので、機会があれば一度足を運んでみてください。



編集後記

【The HyG Times】第11号です。じめじめと気持ちの悪い季節がやってきました。私事ですが先日まで入院しておりました（笑）。病院にいて思ったことはやはり『節電』と『病気のお年寄り』です。ただでさえ抵抗力の落ちた人生の先輩方が、今現在も体調不良を起こしています。これが真夏になったとき…「怖いな」と思いました。診療室では洗濯物の臭いが気になる季節ですね。我々が身に付ける白衣しかり、患者さんに使うタオルやブランケットなど、患者さんに不快な思いをさせないよう心がけましょうね。それから、編集部では原稿を書いてくださる方を随時募集しております。「自分の地元を紹介したい!」「私の衛生士修行っぷりを聞いて欲しい!」などお気軽にお知らせ下さい☆念を押しますが、皆さんが【ハイジなわた歯】のメンバーなんですからっ♪（『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