

日本ヘルスケア歯科学会

ヘルスケアミーティング2011 「Heart to Heart いちばんたいせつなこと」

10月9日(日) B会場 スタッフ向けミーティング 13:00～18:00

仕事楽しい? やりがいはある?

私は衛生士を30年やっているけど、本当にいい仕事についたなって思う。毎日毎日感謝の言葉をこんなにもらえる仕事ってそうそうない。毎日毎日誰かのためになっているって直に感じられる仕事ってそうそうない。おじいちゃんおばあちゃんは「健康が一番」とおっしゃる。その人生経験豊富な人たちがみなさん一番ほしいという健康。その健康を守り育てるのがヘルスケア診療です。やりがい満載のとってもとってもステキな仕事です。このヘルスケア診療に出会えてよかった。患者さんもそうだけど私たちも。

10月9日スタッフ向けに用意されたB会場では、毎日が楽しいって思っている人は「ああ、本当にそうだな」って思う。「また明日も患者さんのために本気でやろう!」って思う。毎日仕事があんまり楽しくないって思っている人は「もうちょっとがんばろう」「やってみよう」そう思う。この仕事の素晴らしさについてみんなと語り合います。元気になる、やる気になる。あなたもぜひ足を運んでください。

(今月号のニュースレターも併せてお読みください)

(井上 和・フリー)

★I am DH★

～なってよかった衛生士～

私が歯科衛生士免許を取得したのが今年の4月。衛生士になろうと思ったきっかけは、私の勤務先に衛生士が勤めても、なかなか続かなかったからです。そのため院長(主人)が歯科衛生士業務をしていました。そんな状況を歯科助手として見ていて、これではダメだと思い、「よし、私が歯科衛生士になってやる」と、いきなり思ったのです。突発的に…です。ギリギリ2年制の学校がまだ残っていた時期だったので、2年頑張ろうと覚悟を決めました。27歳で歯科衛生士学校に入学。勉強なんか絶対したくないって思っていた私が、なぜ学校に行こうと突然思えたのか、これは自分でも分かりません。

歯科衛生士として仕事をして一年が過ぎました。私の予約で来てくださる患者さんがいらっしゃり、ありがとうと言ってくれることに、やりがいを感じています。患

者さんの口腔内の変化が自分の目で見る

ことができ、口腔内の状態が改善すれば、とても嬉しいです。歯科助手も悪くはなかったですが、歯科衛生士はまた違う楽しさがあり、歯科助手のときよりも仕事が楽しくなりました。まだまだ未熟な新米衛生士なので、これからも知識、技術を向上させ、成長していきたいです。そして、もっともっとたくさんの患者さんのお口の健康をサポートできるように、これからも頑張っていきたいです。

ちなみに写真に写っている愛犬には、ほぼ毎日フロスと指ブラシ、ワンタフトにて歯みがきをしています。

(大久保夏子・おおくぼ歯科)



セミナー報告

宇都宮ステップアップセミナーに参加して

当クリニックがお世話になっている井上和さんに以前からお勧めいただいていたステップアップセミナーが、5月8日に栃木県宇都宮市で開催され参加してきました。

発表者はすべて歯科衛生士で構成されており、ヘルスケア型診療所に勤務している新人の方から経験豊富なベテランまで、いろいろな方の発表を聴くことができました。私見ですがワンデーセミナーは総論的な講義、ステップアップセミナーは日常臨床をよりよくするためのヒント集といったような感じがしました。

ワンデーセミナーの内容は基礎となる知識で非常に大切ですが、そのお昼御飯の後はチョットつらい方も多しはず。しかしステップアップセミナーは実践的な話を中心に、毎日の自分の臨床をより良くするヒントがたくさん詰まっていたため最後まで楽しく聴講することができました。セミナーで聴いてきたことを翌日には院内へフィードバックしスタッフ全員で共有してすぐに改善できたところもありました。

また、最後に行われたワークショップでも気がつかされる点も多く、新たな学びがありました。

ステップアップセミナーは歯科衛生士だけが対象でなく、歯科医師・歯科技工士・歯科助手・受付などチーム医療をしていくために関わってくるすべての人間で聴いていくほうが非常に効果的で、自分の医院自体がその名のおりステップアップしていくのではないかと感じました。セミナー後の懇親会でもさまざまな意見を聞くことができ大変有意義な一日を過ごさせていただきました。主催者・講師の方々、ありがとうございました。

(沼尾明弘・沼尾デンタルクリニック)

Essai

5/8 ステップアップセミナー 講師初チャレンジへの道

講師依頼を受けた瞬間、思わず『えっ？ 私たちが講師！？』と耳を疑う感じでした。人前で話すことなど苦手中の苦手だった私たちは頭の中が不安という文字でいっぱいになりました。ですが、不安の中に依頼を受けたからには成功させたい！という気持ちが生まれ、いざ準備開始！

準備をしていくなかで、いろいろな気づきや感情が生まれました。自分の思ったことを誰かに伝えるということの難しさだったり、自分たちが今まで経験してきたことの振り返りができたり…スライド作成の時間は私たちにとって歯科衛生士としての仕事のやりがいを感じられる時間になっていました。

発表前日は医院に遅くまで残り最終チェックを、家に帰ってから原稿の確認。あまり眠れませんでした(笑)

当日は緊張しすぎてマイクを持つ手が震えました。今どこを話しているのかさえ分からなくなる場面も(笑)。ですが不思議なことにやり終えた瞬間は不安でいっぱいだったはずの私たちが嘘のように達成感でいっぱいになり、思わず“楽しかった♪”と一言(笑)。

初講師、それは私たちにとって大きな自信に繋がりました！

(佐久間喜美 木村理香・
おかもと歯科医院)

ちゃんと撮れてる？ 口腔内規格写真撮影



Lesson 11

『準備万端 ②』

きちんとした写真を撮影するためには環境を整えておくのも大切です。撮りやすいチェアの高さやヘッドレストの角度を覚えておきます。道具を取りやすいように並べ、サクシオンは近い位置に用意します。ホースが戻りに

くい3ウェイシリンジは、トレーを1枚用意しそこに置いておくとよいでしょう。

いつ撮影することになってもいいように、ミラーや保温器、タオルはまとめて保管しておきましょう。トレーを

取りにいて、ミラーはあっちに保温器はそっちに、そしてタオルはあっちの方になんてやっていると、写真を撮るのがめんどくさくなります。またカメラもすぐに出せるようにしておきます。しょっちゅうフラッシュが光らないカメラなんて、オブジェですか？修理をしましょう。

こういう環境を整えておかないと「昔は写真も撮っていたんだけど、めんどくさくて最近は撮ってないのよねえ〜」なんてことになるのです。準備は万端に。(KAZU・フリー)

歯科衛生士育成プログラム 参加レポート

この本を読んでまず思ったことは、「ペリオは複雑だ」ということです。ペリオ（歯周病）はカリエス（う蝕）に比べ、リスクファクターが多くなります。喫煙や服用薬剤・全身疾患・ホルモンの変化など、カリエスではあまり問題にならない多くのリスクファクターがあり、それぞれ細かく説明がされているのでよく理解することができました。そして患者個々の状況や生活背景をしっかりと確認することが、歯周病を治癒させるためには必ず必要であることがわかりました。そのためにはまず、患者さんとの信頼関係が重要になってくるでしょう。

この本のデータや日々の診療中の感覚からわかりますが、重度歯周病患者はそれほど多くありません。にもかかわらず、歯周病による歯の喪失が多いということは、歯を守る

サポートをしていく歯科衛生士としてとても悲しいことです。初診患者の歯周病進行状況は初期・中等度の方がほとんどです。この時期から、セルフケアやメンテナンスを行い、リスクをコントロールしていけば歯周病は予防できる、ということをしかりと伝えていきたいと思います。

そして歯周病の予防だけではなく、そこからQOLが向上し患者さんが幸せを感じてくれたら… そう思いながら、日々の診療にあたっていきたいと思いました。

（向田智美・川嶋歯科医院）

「デンタルハイジーン」別冊
わかる！できる！実践ペリオドントロジー
医歯薬出版刊 2,730円



歯科衛生士 (7月10日発行)

A4判変型 94ページ 1,470円

「これだけは知っておきたい！う蝕予防に役立つあの論文」

1月号から連載されていますが、今回のテーマはフッ化物徐放性グラスアイオノマーシーラントのう蝕抑制効果です。グラスアイオノマーシーラントはう蝕予防に有効

であることが、数値として示されています。普段、論文まで読むということはなかなかできていないので、興味深く読んでいます。

また、私は「参加者に聞く！私が学んだあの研修会&コース」のページが好きです。3冊の歯科衛生士の雑誌を毎月購入していますが、届くと後ろのページから見て

いきます。購入の目的のひとつがセミナーの情報を得るからです。このページは参加者の声が聞けるところが気に入っています。



クインテッセンス出版刊



この本 読みくらべ隊

（志摩裕美・おおい歯科）

DHstyle (7月1日発行)

B5判 103ページ 1,260円

特集「口腔と全身の関連からみた有病者歯科治療のチェックPOINT」

高齢化社会を迎え歯科衛生士として知っておきたい知識が書かれています。

1月から連載されている「DHのためのなるほどケンサ学」も良いと思います。

やはり、検査があつての診断であり、治療ですものね。今回はアンチエイジング医学における口腔検査です。私は抗加齢医学



デンタルダイヤモンド社刊

学会にも所属しています。患者さんの健康を守り育てるには、まず自分が健康であることと私は考えますが、そういう意味でもアンチエイジングは興

味のある分野です。アンチエイジング医学における唾液の重要性や口腔から全身を考えるアンチエイジング医学の実践などが書かれています。

「Clinical Report」では、私が参加している勉強会のお仲間の伊藤紗綾さんが「患者さんの理解を促す媒体作りのすすめ」を書いています。媒体作りの参考にぜひご一読ください。

デンタルハイジーン (7月20日発行)

B5判 100ページ 1,365円

特集「歯科衛生士のための矯正歯科入門」

矯正という部分だけでなく、メンテナンス等で患者さんと長くつき合うためのヒントが詰まっているなあと感じた特集です。

「DH ステップアップ講座」「知りたい！長期症例とDHの視点」今回は治療が終了す

ると来院しなくなる歯周炎患者さんのサポートティブペリオドントセラピーについてです。22年の経過の症例が紹介されています。長期症例というのは今日からがんばるぞと思ってもすぐに体験できるものではありません。読みながら疑似体験し、自分だったらどうするかなあとイメージしてみます。また、6月号の「患者さんの引き継ぎは難しい」はすごく共感しました。

「そうだったんだ！歯科材料」は染色液について書かれています。普段何気なく使っていた染色液。染め出しのメカニズムってこうなっていたんだ、ブランクってそうやって染まるのねって感じですよ。



医歯薬出版刊

セミナー☆まにあ

親御さんが子どもに教えるとっても大切なこと、

一緒にご飯を食べる

空腹感を教える

前歯を使う

この3つ！ だそうです。

最近の子は、前歯を使っていない。“捕食”をしていない。

本来動物は、前歯でモノを噛みきり、奥歯で噛むもの。お箸やスプーンで小さく切って口の中ほうりこんで、奥歯で噛む。しかも丁寧に優しくお口の中まで食べ物を運んでしまっは、アグッと言う動作をしません。

前歯を使わないとどうなるか？

下顎が後退したまま、前に成長しない。咬合が深くなり、奥歯でだけモノ

岡崎先生に学んだ、
“世界で最も聞きたい歯科の話”



※7月8日 北とぴあ（東京都北区）にて開催

を噛む顎位に…

さらに、顎が小さく歯が並ばない子が増えてきています。

これは、ただ単に噛まないから顎が広がっていないだけでなく、大事なのは“舌”。口蓋の形は舌の形。と言うくらい、舌の位置、動きは大切なんだそうです。恥ずかしながら、口蓋の形を意識したことはありませんでした。

舌の機能低下による、狭窄… 考えたこと、ありませんでした。そういえば、昔に比べて“ぼかん口”が増えたと言います。今やぼかん口の子、そんなに珍しくないと感じてしまうのです

が… 正常がわからないと、異常がわからない。時代によって、“当たり前”が変わってきていること、改めて感じました。

対策として、“あいうべ体操”。

あー・いー・うーと大きな声ではっきりした口の形で言い、最後に“べー”と思いつきり舌を前に出します。

これを毎日本気の10回！ これでも好転することもあるそうです。自分でもやる前と後で舌の位置が違うことがわかりました。

お試しあれ。

（長山和枝・わたなべ歯科医院）

YUKUSAKI

皆さんこんにちは。今回はおかもと歯科医院の木村理香と佐久間喜美が栃木県宇都宮市の観光スポットをご紹介します。

宇都宮といえば、『餃子』です。宇都宮駅東口を出ると広場には地元産出の『大谷石』で創られた餃子像が設置されています。餃子像の前で記念撮影をした後は、お待ちかねの餃子です。町中には餃子ストリートと呼ばれる、餃子専門店街があります。特に『みんな』の焼き・水・揚げの3種類が定番で、平日でも行列ができるほどの人気店です。餃子専門店というだけあってメニューには餃子の他にライスとビールしかなく、美味しい餃子をお腹い



っぱい堪能できますよ。

そして宇都宮といえば、自転車レース『ジャパンカップクリテリウム』です。長い距離のコースで争われることが多いロードレースに対し、市街地に設定された短い距離の周回コースを走るレースがクリテリウムです。コース一周の距離は1km～5km程度と短く、コーナーの多いコースを決められた周回数走るため、選手たちに求められるのはスピードと自転車を操るテクニック。休む間もなくコーナーとストレートが繰り返され、スピードの緩急が激しくなる中を、数十人の選手がわずかに数十センチの間隔でひしめき合いながら大集団で走る様はとてもスリリングです。お越しの際には選手たちの肉体美にもご注目ください（笑）。



編集後記

【The HyG Times】第12号です。24時間テレビを観ると「夏の終わり」を感じてしまいます。今年の猛暑は節電も加わり、かなり厳しいものでしたね。患者さんのお年寄りにはホントに気を付けて頂きたいものです。また、『ハイジなわた歯』では現在ホームページの作成が着々と進んでおります。もう少しで公開できそうなので、みなさんお楽しみに♪
（『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