

## ★I am DH★

## ～なってよかった衛生士～

先日の東京ヘルスケアグループミーティングで参加者リストを見たとき、私の経験年数が16年ということに、自分でも驚きました。16年というと、私が歯科衛生士3年目のときに出会った先輩と同じ。経験豊富で知識も技術もあり、心から尊敬していました。一緒に仕事をしながらたくさんの大切なことを教わり、憧れの先輩のようになりたいと願い、自分を磨いてきました。

歯科衛生士になったおかげで、素晴らしい人との出逢いや繋がりが広がりました。患者様からも励ましや感謝の

言葉をいただき、仕事にやりがいがあるって、毎日が楽しく充実しています。

6年前に突然SRP後の右手に違和感があり、腱鞘炎でペンすら持てなくなりました。当時宇田川歯科医院には、新卒の歯科衛生士が2名入ったところでした。衛生士業務が行えない不安のなか、新人教育に携わり新人衛生士と2人1組で仕事をしました。このとき周囲の人たちに支えられていることに、感謝の気持ちでいっぱいになりました。

その後、出産育児休暇を経て、職場に復帰。自分が経験した妊娠・出産・



(大嶋宏美・宇田川歯科医院)

育児の経験を役立て、患者様との会話もさらに広がりました。子育てと仕事、どちらも楽しく、まだまだ歯科衛生士の仕事を続けていきます。

そして私を育ててくださった先輩衛生士や歯科医師から教わったように、後輩たちに自分の働く姿勢で仕事のやりがいと楽しさを伝えていきたいと思えます。

## ★★★

暑い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？今回は、『挨拶』を磨いて参りましょ♡

挨拶はコミュニケーションの第1歩です。相手に敬意を表し謙虚さを表すことができます。また自分から挨拶することで、自分の気分が良くなります。気持ちの良い挨拶をされて気分が良いという人はいないと思います。挨拶の基本は「笑顔で目を見て」。挨拶の心構えはひらがなで覚えます。「あ」は「明るく」、「い」は「いつでも」、「さ」は「先に」、「つ」は「続けて一言」。挨拶を学び、その時・その状況に応じた言葉と礼の仕方を身につけると、自分の気持ちをきちんと相手に美しく伝えることができるようになります。礼の仕方には、最敬礼・敬礼（普通礼）・会釈があり角度で区別します。30度の礼

## Dr.MEGUMIの コミュ好き磨き♡

を敬礼（普通礼）と呼び、最敬礼はそれより深く丁寧な礼となります。45度の最敬礼は、一般的には来客対応時の最初と最後にする礼で、お願いやお詫び、感謝の気持ちを伝える時にも使われています。私は診療室において、この45度最敬礼を意識しています。ただ一般的なビジネス場面よりやや早めのスピードとなるよう心がけています。会釈とは相手に親近感を与え、相手との距離を縮める時に使う礼のことで、「相手の目を見て、相手から視線をはずさないこと」がポイントで、大切なのはやっぱり笑顔ですね。「語先後礼」という言葉があります。先に言葉（あいさつ）、後に礼をするという意味で、こ



(青木（阿部）恵)

れが最も美しいとされています。初めて会う人とは目をしっかり見て挨拶をしてからその後で頭を下げましょう。誰に対しても常に謙虚な姿勢で接し、自分から進んで笑顔で挨拶できるあなたは、マナー以前に1人の女性としてとっても素敵です。ぜひ、意識されてはいかがでしょうか！

DHstyle (7月1日発行)

B5判 120ページ 1,260円

特集「シャープニング・イノベーション」  
衛生士業務の中心ともいえるSRP。その中で欠かせない道具であるグレースキューレットスケーラーのシャープニングについての特集です。Gスケーラーのフェースには70°の角度がついていますが、その角度が実はモノによって15°程度のバラつきがあり、それにひとつひとつ合わせて研がないと切れ味は悪くな

るという事実が記載されていました。シャープニング中、全てのものを同じようにやっているはずなのに何故かこの1本だけ切れ味が悪いな～と思う正体はこれだったのか！と納得。  
また特集では新しいシャープニング方法について考案されており、通常、Gスケーラーの側面を研ぐところ「なでるDAKE」という超音波スケーラーにダイヤモンドチップをとりつけて使用する製品を用いて、Gスケーラーのフェース

(上面)を研ぐというものでした。それにより切れ味が良くなるだけでなく短時間で簡単に行え、またスケーラーが長持ちするという利点が見



デンタルダイヤモンド社刊

られました。  
さまざまな道具が開発され、進化する中で昔ながらのシャープニング方法も見直しが必要なんだと感じました。

歯科衛生士 (7月10日発行)

A4判変型 122ページ 1,470円

特集「歯石除去のタイミングと順序立て」  
二つの見極めについて書かれています。ひとつはSRPへの移行のタイミングについて。通常スケーリング後には再検査、そしてSRPと移行していきますが、この特集では再検査のときにこのままSRPに移行していいのか、その見極めポイントが書かれています。患者のモチベーションが高まっていない場合はSRPに移すべきではないということです。つい患者さんの口腔内を良くしたい一心で先に先に…と進めてしまいがちですが、こちらがいくら頑張ってもSRPを行ってもセルフケアが確立していなければ口腔内状態は向上せず、したとしても一時的なものとなってしまいま



クインテッセンス出版刊

す。この特集を読んで改めて初期の段階で患者さんのモチベーションを上げることができるとかという大切さ、コミュニケーション

## あの本 この本 読みくらべ隊



(佐藤友美・クリスタル歯科)

ンの必要さを考えさせられました。  
見極めのもうひとつは歯石除去を行う順番についてです。歯科医師の立てた治療計画や審美性、痛みや信頼度などさまざまな考慮点を含め順序立てするポイントが書かれています。  
症例もいくつか載っており、目で見てわかりやすい特集でした。今後の歯周基本治療では見極めポイントを活かしていきたいと思います。

デンタルハイジーン (7月20日発行)

B5判 145ページ 1,365円

特集「Dr. Hiroのペリオバカ養成講座」  
山本浩正先生によるペリオ講座の第1回目です。特集の中にはペリオバカ度診断という〇×問題がついており、考えながら読むことができ自分のペリオにつ

いての理解度を振り返ることができました。第1回目なのでペリオの基本的なことについて触れていますが、基本的なことにもかわ



医歯薬出版刊

らず忘れてしまっていたことがところどころあり、患者さんに当たり前のように話していた内容を改めて理解するためにはいい講座だと感じました。記事は専門用語で綴られるだけではなく、たくさんの図や絵も用いられており、とてもわかりやすく構成されています。この講座をすべて読み終えたとき自分ではどれだけペリオバカから遠ざかることができるのか楽しみです。



先日、ワンデーセミナー大阪にスタッフ一同で参加させていただきました。

ヘルスケア型診療をされている先生や歯科衛生士の方々のお話をお聞きして、皆さんの真剣な熱い思いにすごく引き込まれました。

自分の医院を振り返ってみると本当にスタッフ全員が患者さんのためになることを一番に考えてできているのか?と改めて考えさせられました。

私たちは、患者さんのことを考え行動しているつもりですが、本当に

## 育成プログラム に参加して

### 1日目:ヘルスケア歯科診療の概念とシステム構築, コミュニケーションスキル

今までの歯科診療は、歯の悪いところだけを治して終わっていましたが、これからの歯科医療のあり方は、悪いところを治すだけでなく、どうして今のような口腔内になってしまったのか? どうしたら再発を防げるのか? など、口腔内の状況を患者さんと一緒に共有してメンテナンスをしていくことによって患者さんと長く関わり続け、より良い健康的な口腔内の環境を維持していくことが大事なんだと改めて理解しました。

しかし、そのためには、歯科衛生士の働きかけがとても重要になってくるので、知識や技術、患者さんにどのように説明すれば口腔内について関心を持ってくれるのかなど「色々難しいな」と思いました。今回はその部分についても講義していただけたのでよかったです。

今回の講義のなかで一番時間を長く取っていたのがコミュニケーションス



ようなのか? と悩むこともあります。もっとみんなをよく話し合い、考える時間をもち協力していなくてはと思いました。

高木景子先生のお話の中にあつた「変えなきゃ 変わらない」というお言

キルでした。実際臨床の現場で患者さんとのコミュニケーションは正直あまり上手くできていませんでした。なので患者さんの口腔内の状況を話して、これからこうしてみたらどうですか? と話をしても、リアクションが薄いということがあり、どうしたらいいのか困っていました。今回の講義で、メンテナンスをすることで病気にならないとか健康が手に入るなど、患者さんは言われ慣れている、関心を持たせたいときは患者さん自身の願望を満たしてあげることが重要、ということを知って、とても衝撃的でした。

今までは患者さんの願望を満たすというよりも、自分が良いと思ったことを一方的に話していました。相手の話をしっかりと聞いて何を望んでいるのかを把握して、願望に近づけるようにすることが大切なんだと教えていただきました。このことをこれから活かしていきたいと思います。

(阿部未来・福本歯科医院)

### 2日目:口腔内カメラ・歯周組織検査の相互実習

1日目の講義と違い、受講生それぞれが、医院の白衣に袖を通し、実習に臨みました。たいていセミナーに参加するときはスーツですが、今回は白衣で、ともに歯科衛生士として臨床で働いているもの同士が集まっているということを実感できる刺激のある光景でした。

今一度基本から振り返ると、自分の診療中の姿勢や、器具の操作方法・扱い方などを見直すことができました。規格的に資料を採取できたとしても、器具に不備があれば信頼性が失われ、

葉に本当にそうだ! 思っているだけでは何も始まらない! 実際に行動していかなければいけないと実感しました。

他医院を見学させていただいたり話をお聞きしたりして、もっと刺激をも



姿勢が悪ければ自分の体にも負担がかかってしまうため、今後考慮・改善していくべき点だと感じました。

実習中は受講生2人に対し、1人の認定歯科衛生士さんが着き、ほとんどマンツーマンで指導してもらい、その丁寧かつ熱心な指導のおかげで、最終的には全員が上達していました。通常の歯科医院であれば、先輩歯科衛生士に何時間も時間を割いてもらって教育してもらうことは滅多にないことだと思います。今回そういった面でも先輩たちが熱心に指導してくれて感動したと言っている受講生も少なくありませんでした。そして、技術面のことだけでなく、患者さんへの配慮の仕方も織り交ぜながら、実践的に役立つように指導していただきました。

大切なのは、常日頃から、技術向上のために練習・実施ができるかどうかです。今回指導していただいたことを診療室に持ち帰り、活かしていこうと思います。「規格的なデータだからこそ患者さんの状況を正確に把握し、リスクの予測ができる」そのことを再確認できた有意義な実習でした。

1日目・2日目と、北は北海道・南は沖縄・真ん中に静岡と日本全国と同じ志を持った歯科衛生士の皆さんと一緒に講義・実習を受けることができ、とても刺激になりました。また次回の育成コースを楽しみに待っています。

(鈴木香那子・麻生歯科クリニック)

らいながら良いところを取り入れて、スタッフ一人ひとりが一番に患者さんのために何ができるかをしっかり考え行動できるように先生方のお話を思い出し、日々がんばってまいります。

(松谷弥恵・羽山歯科医院)

丸山歯科医院は埼玉県深谷市のはずれにあります。静かな田園地帯です。別の言い方をすればチョー田舎です。深谷と言えば深谷ねぎやハウレンソウ、ほうとうや黒胡椒せんべいが特産かと思いますが、今回は、深谷のかくれた財産を紹介します。それは、国の重要文化財にも指定されているレンガをつくる窯です。「ホフマン輪窯」といいます。大きさは 15m × 40m 位、現存するのは 1 基だけです。年に 1 回、11 月の文化の日前後に内部が公開されます。

そんな貴重な文化財が丸山歯科医院の目の前にあるのです。1886 年に近代西洋建築材料のレンガを作るため、



実業界の重鎮である渋沢栄一の意向を受けて、明治政府により日本煉瓦製造株式会社が設立されました。有名な東京駅や赤坂迎賓館は、このレンガを使って建築されました。この工場は私の子どもの頃の遊び場でもあり、内部を探検したり、土の山に横穴を掘って隠れ家にしたりと思い出深い場所でしたが、煉瓦需要の減少という時代の流れにより 2006 年に事業清算されました。今は、この窯と資料館が残っています。



(丸山吉弘・丸山歯科医院)

## セミナー☆まにあ

7 月、表題のセミナーに参加してきました。心理アセスメントとは、個人の状態や状況を把握し、その方が求めているサポートを理解し、適切なサポートを判断するプロセスのこと。患者様との関わり合いのなかでも、必要であり大切なプロセスです。たくさんの心理検査について学びましたが、共通して学んだことは、事実と感情を分けてとらえること。そして、検査の目的を必ずはっきりさせて使うこと。何を知りたいのか。誰が知りたいのか。何のために知りたいのか。さらにその検査は標準化されているのか、信頼性・妥当性はあるのか、が非常に重要であ

### 心理アセスメントセミナー

ること。

アセスメントのための検査についてよりも、その取扱いについて非常に深い学びになり、歯科で私たちが行う検査にも同様に当てはまると実感しました。検査を利用する際には、十分な知識・経験・技術をもったうえで行き、実施法は必ず決められたとおりに、検査後の患者様へのフィードバックはわかりやすい言葉を使い、その方ご自身の受け止め方や解釈を伺うことが大切です。検査はあくまでも、患者様をサ



(長山和枝・わたなべ歯科)

ポートするために行うものであり、患者様ご自身に問題意識を持っていただくことや客観的に自信を見つめなおすきっかけとする。

適切な検査は、歯科での臨床現場において必要不可欠なものです。患者様に負担の少ない、より有益な検査結果の利用のため、自分自身の技術の向上と、診る目、プレゼンする能力の向上にも常に努めたいとあらためて思いました。



### 編集後記

【The HyG Times】第 18 号です。今号はセミナー報告の多い号となりました。参加した方々の感想を読んでみて、あなたは何を感じましたか？「こんな気持ちになれるなら私も受けたいっ！！」なんて思ったり… 思わなかったり…(笑)。育成プログラムに関しては現在進行形で皆さんレポートや実技練習に頑張っていることとします。今年は東京でもワンデーセミナーがあります。ステップアップにぜひ検討してみたいはいかがでしょうか？(「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