

News ウェルネス



No.134

ウェルネス小畑歯科医院
子どもの歯を守る会
会報 1998年2月創刊

〒640-8401

和歌山市福島324-1

☎073-455-9874

<https://www.wellness-kobata-dc.com/>

わくら歯科とつまようじ法

今回は当院と親交が深い、名古屋のわくら歯科医院院長の藤井和夫先生に、ウェルネス新聞の執筆をお願いしました。

藤井先生は私の大学の友人で、在学中から勉強や部活動のことなど、お互いに悩みを相談しあってきました。紳士的で誠実で頼りになり、彼なしで私の学生生活は語れません。卒業後も頻繁に連絡をとりあい、今では家族ぐるみの付き合いです。

彼は開業してすぐ、つまようじ法を用いた健康管理型の予防歯科システムを導入しました。

当院に何度も見学にきていたので、診療室で見かけた方もいらっしゃるかもしれませんね。

現在は、インプラントや審美など自費の診療が多い都会で、つまようじ法を武器に一所懸命地域医療に取り組んでいます。

名古屋で当院のシステムがどのように開花するのか、期待で胸を膨らませています。

(歯科医師・竹岡高志)



つまようじ法との出会い

私は歯科医師国家試験に合格後、臨床研修医を経て大学院の保存修復学講座に進みました。親の歯科医院を継ぐというかたちで地元の名古屋に帰ることになったのは院修了後すぐ、卒後6年目のことでした。

当院は名古屋駅から電車で30分ほどの住宅街の中にあり、当然まわりにも多



くの歯科医院があります。激戦区ともいえるなか、はたして一般歯科だけで生き残っているのか。不安もありましたが、大

学病院である程度のスキルは習得したと自負していました。ところが、意気揚々とリニューアルオープンしてみると非常に厳しい現実が待っていたのです。患者さんが来ないのです。この先どうしていこうか。頭が真っ白になり、絶望感に打ちひし

がれました。

そんな時、和歌山市のウェルネス小畑歯科医院で働く友人と話す機会がありました。彼は「僕の勤務先では毎回患者さんに歯磨きするんだ。歯ブラシと歯科衛生士の力はすごいよ！予防歯科に興味ある？びっくりするよ。」というのです。そこで半信半疑ながら医院見学させてもらうことになりました。

そこで目にしたのは、まさに青天の霹靂ともいえる光景でした。10台あるチェアーのほとんどを歯科衛生士が占め、患者さんにブラッシングをしていたのです。しかも楽しそうに会話をしながら。それまで私自身、歯科医院は閉鎖的で怖く、好んで行くようなところではないと考えていました。笑いながら治療を受けるなんて、想像すらできなかったのです。今まで学んできたことを覆されたような気持ちでした。その瞬間、絶対に予防歯科、つまようじ法を導入しようと決めたのを今でも鮮明に記憶しています。



当院でのつまようじ法の実際

元々当院は両親ふたりだけで診療しており、予防まで手が回っていない状態でした。なので、まず今まで来てくれていた患者さんに予防の大切さを伝え、納得してもらうことから始めました。患者さんによっては、来院回数が増えるためなかなか理解してもらえず、中には来なくなってしまう方もみえました。

しかし、小畑先生が常々「地域住民の歯は僕等が守る。口腔を通じて健康を支え、QOL向上の手助けをするんだ」と仰っていたのを励みに、いつか解ってくれると思いながら伝え続けました。



そのかいあって、半年ほどたつと徐々につまようじ法を中心とした歯周病治療を受け入れてもらえるようになってきたのです。

つまようじ法を導入してみても

つまようじ法を導入してから、歯磨きをしてくれる歯医者さんは初めてですとよく言われるようになりました。ブラッシングをしていくと、患者

さんの意識が目に見えて変化していくのがわかります。歯肉がマッサージされているようで気持ちがいい、口腔内がスッキリして軽くなったような感覚になる。また歯磨きそのものが楽しくなったと仰る方もいました。歯肉の出血、腫脹の改善はもちろん、歯肉の色まで健康的に変化していく様子に私を含めスタッフも本当に驚きました。歯磨きは生きていく上で必要なものです。V7による毎日のブラッシングが少しでも楽しい習慣になれば良いかなと思います。

また、治療を行う場合でもコミュニケーションを取りながら丁寧に進めることが出来るので、患者さん自身が前向きに参加してくれるようになりました。

歯科衛生士もやりがいを感じ、楽しく、意欲的に働いてくれているように感じます。そもそも、予防中心となったことでいわゆる削ったり抜いたりする治療自体がずいぶん減りました。それに伴い、技工料や材料費も減少しています。つまようじ法を導入する前と比べると経営もより安定するようになりました。



当院の理念は、「患者さんとのコミュニケーションをしっかりと取り、歯周病という慢性疾患を理解してもらい、地域住民の口腔内を中心とした健康の維持・増進に寄与する」です。リコール率90%を超えるような、究極の定期健康管理型歯科医院を目指しています。

今後は…

長期に患者さんと携わっていくと持病が悪化したり、時には来院が困難になる方も必ず出てきます。今後は全身疾患へのさらなる知識や、医科歯科連携、薬の副作用による口腔乾燥症の対応等が求められてくるでしょう。摂食・嚥下や訪問診療の必要性もでてきます。つまようじ法を中心に常に勉強を怠らず、可能な限り地域住民の歯や全身の健康を守ることが、僕に与えられた使命だと感じています。



黒部源流を訪ねて
～雲の平と周辺の山々～⑥
2018年7月22日～7月29日
6泊7日小屋泊まり縦走

夏山賛歌

折立から
登り始め今
日で六日目
の朝を迎え
る。この五



▲水晶小屋前にて

日間、毎朝モルゲンロートに染まりながら早朝の小屋を出発し、コバイケイソウやニッコウキスゲ、チングルマの群生を愛で、這松帯を横切り、延々と続く木道を歩く。風は爽やかであるが、日差しは強い。激登に喘ぎつつ稜線上に立つ。頬を拭えばジャリッとする。塩が吹き出てる。照りつける日差しにもう汗も出ない。ところどころでは心ゆくまで展望を楽しみカメラを構え、雲上の稜線散歩を楽しむ。彼方に湧き出す巨大な入道雲を見ながら、昼過ぎには山小屋に到着する。まさに夏山讃歌だ。そんなわけで六日目ともなれば二人とも真っ黒に日焼けし、立派な山男に変身だ。下山まであと二日あるが、今日の三俣蓮華岳で黒部源流の山々とはお別れだ。この辺で今回の山行を振り返りたい。



▲ニッコウキスゲ



▲三俣蓮華岳より望む黒部源流域

山の楽しみ

登山の楽しみは人それぞれだ。天候や山の難易度、単独行か仲間と登るかでも楽しみ方は変わる。いつも私が山から受ける充実感は大きく三つほどだ。①自然を全身で体感できる。自分の足でたどり着いた神々しいばかりの絶景や高山植物との出会い。②トレーニングの末に苦労して山頂に立ったときや、無事下山したときの達成感。③山の食

事は何を食べても下界の三倍は美味しい。秋の大峰登山、テントの中で食べた高野豆腐。鹿島槍ヶ岳頂上直下の岩陰で、吹雪を避けながら飲んだテルモスの白湯。生涯忘れられない味だ。最後の晚餐はこれで決まりだ。



▲薬師への道

さて、今までは山岳雑誌や山仲間の情報から山域やルートを決めてきたが、今回はそれに加え、「黒部の山賊」を読んでから登ったので、山の楽しみがひとつ増えた。カベツケが原ではカッパに注意しよう、カッパには会いたくないがカフウソならいいな～あ。ここに山賊が棲んでいたのか、オーイと聞こえたら「ヤッホー」って応えよう。熊の糞を調味料にした鍋があったら思い切って挑戦したい。そんなことを考えながら山に入ったので一層楽しかった。他にも深田久弥氏の「日本100名山」



▲三俣蓮華岳山頂にて

も登山前にもう一度読んでおけば良かったと思う。また様々な種類の花が咲いていたが、残念なことに知らない花が多かった。次回からは高山植物のポケット図鑑も携行しよう。テント設営後の持て余した時間で本を片手に花を見て回りたい。

三俣山荘

さて、山賊本の舞台となった山小屋はどうなっていたか。著者、伊藤正一さんは3年前に亡くなられていたが、山賊たちが跋扈していた鷲羽岳と三俣蓮華岳の鞍部に、這松に埋もれるようにその山小屋は立っていた。現在息



▲這松に埋もれる三俣山荘

子さんたちにより三俣山荘として立派に維持され、黒部源流域の自然とそこを訪ねる登山者たちを守っ



▲鷲羽岳の雄姿

ている。余談だが、息子さんのお嫁さんがなんと倉敷市出身とわかり、同じく倉敷在住の甥っ子と話が弾んでいた。小屋には診療所があり、夏山シーズンには岡山大学と香川大学からボランティアの医師が常駐すること。すでに駐在していたので、甥っ子が日焼けの手当てをしてもらった。

四番目の醍醐味

著者は、山賊と呼ばれる黒部の山々を知り尽くした猟師たちと協力し、生涯かけて黒部源流域の開発に尽力した。しかし黒四ダム完成を契機に、豊かな自然が失われていくのを目の当たりにする



▲三俣山荘から望む槍ヶ岳と北鎌尾根

ことになる。だからこそ美しさと豊かさと狂暴さを併せ持った未開の黒部の自然、そしてともに過ごした

無名の山賊たちへの愛着と惜別の念を、少しの後悔を交えて、世に問いたかったのだろう。

さすが最後の秘境というだけあって、激登り、激下りの繰り返しでいくつもピークを越えてのロングトレイルだった。事前のトレーニングもさることながら、余裕のある日程と好天に助けられ充実した山行となったが、「黒部の山賊」の影響は大きい。今回の一番の醍醐味は本書に出会ったことかもしれない。あとがきの一部を引用して終わりたい。（院長）



▲水晶小屋より望む早朝の剣・立山連峰

それにしても私は、黒部源流に底知れぬほどの愛着心を抱いている。年々それが深まるといい。夏になると、もう行くまいと思うのだが、やはり行っている。山賊の足跡は今も消えず、同じところに自分の足跡が重なっていることに気がつく。さまざまな思い出は消えることはない。

黒部源流よ、山よ、永遠なれ。
平成26年1月5日 伊藤正一



新人歯科衛生士奮闘記！

その⑦
私とつまようじ法



歯科衛生士
藤本 眞央

一年にわたり掲載してきた「新人衛生士奮闘記！」は今号で終了します。これからも私たちの成長を見守ってください。



私がつまようじ法を知ったのは歯科衛生士の専門学校に通っているときです。学校では使い方の指導はなかったため、臨床実習で小畑歯科に来ることになって初めて体験しました。

つまようじ法は歯の清掃だけを目的とした磨き方ではなく、炎症を起こしている歯ぐきや歯周病の発生を予防する効果があることに驚きました。

私はまだまだ新人なので、先輩方に比べて未熟ですが、技術を磨いて歯周病をしっかり予防し、患者さんに「気持ちよかった」と感じてもらえるように精一杯頑張っていきたいです。