

## 口福の女神応援プロジェクト①

# 上間京子さんに訊く“歯科衛生士の地位向上”

安武郁子 Yuko YASUTAKE

(株)eatright japan 食育実践ジャーナリスト

上間京子 Kyoko JOKAN

Jokan スクール 歯科衛生士

本連載では今後、DHstyle×プラネット×eatright japanの共同企画として、“口福の女神応援プロジェクト”を隔月で取り上げます。

“口福”とは、一口の幸せに感謝し、よく噛み締めて深く味わって食べること。そして、それを実現するために欠かせない口腔の健康のキーパーソンとなるのは、歯科衛生士のみなさんに他なりません。

本プロジェクトでは、さまざまな場所で活躍している歯科医療従事者をお招きして、歯科と良食の関係について対談し、歯科衛生士という職業の魅力を掘り下げます。

### 歯科衛生士が良食検定を受検するメリット

**安武** 第1回目のゲストとして、歯科衛生士歴50年以上のフリーランス歯科衛生士、上間京子さんをお招きしました(図1)。上間さんは、2003年から“Jokan スクール”を始め、今年でちょうど20年になります。さて、良食検定を受検されて合格されたとうかがいましたが、いかがでしたか？

**上間** 勉強になりました。多くの方に受けてほしいと思います。食育ジャーナリストの砂田登志子先生ならではの、海外の文献やポスターなどが多く載っていますよね。私が最もすばらしいと思ったのは、“はじめの1,000日間”。赤ちゃんが誕生してからの1,000日間の大切さは、さらに日本中に広めなければなりませんね。

**安武** 海外では“one thousand days”と呼ばれるグローバルスタンダードな考え方ですが、日本ではまだまだ普及していません。お腹の中の270日と生後2年の365日×2、足してちょうど1,000日になります。赤ちゃんはお腹の中にいる初期に、

乳歯や永久歯の芽が作られ、すべての臓器もでき上がります。ものすごく大事な時期だからこそ、この考えを歯科から広めたいという思いがあるのです。

**上間** 私は『良食検定公式テキストブック』をいつも持ち歩き、出会った歯科衛生士に、「まずはこれ!」と勧めています。とくに“はじめの1,000日間”の大切さは日々感じます。お母さんが「ちょっと歯を診てください」と子どもを連れて歯科医院を受診したとき、「もう少し早ければ」と思うことは多いですから。

**安武** 子どもたちにも知ってほしいですね。将来お母さん、お父さんになる子どもたちから、この考えがリレーしていくように、しっかり教えてほしいと思います。

**上間** お母さんから子どもへの歯周病原細菌の感染などの問題もありますから、お母さんの口腔内細菌叢の質をよくしなければなりません。しかし、ほとんどの人はそれを知らないんですよ。他には、母乳の大切さや離乳期の重要性。離乳食を食べさ

せるときに、子どもの足がきちんと椅子にくっついていなければならないなど、この本には知っておくべき情報が詰まっています。

**安武** 本書の内容は、子どもたちが義務教育課程で習っていることがベースです。しかし、基本的な知識を教わる機会があっても、習慣化していない人のほうが多いと感じます。ぜひ、基本的な知識に立ち返り、国民の口腔健康の意識向上を図っていきたくと思っています。

**上間** 日本はどんどん格差社会が進んでいます。よいお口を育てることで、格差を解消したいですね。小さいときから歯科に通える一部の幸せな子どもは、口腔内をよい状態に保って健康に育ちますが、そうではない子どもも少なくありません。非常に心配です。

**安武** 私はそれを“食育格差”と表現しています。しかしそれは、経済格差とイコールではありません。経済的に豊かでも、「好きに食べてね」とお金だけ置いていくなど、食育意識が低い家庭も多いです。家族でしっかり一緒に食事を摂る一家団<sup>らん</sup>樂の風景は、いまではなかなか難しくなっています。やはり一緒に食卓を囲むことで得る学びも多いです。それを知るためにも、ぜひ、多くの方に良食検定を受けてほしいと思います。

## 歯科衛生士の地位向上

**安武** 上間さんは長年にわたる歯科衛生士人生のなかで、歯科衛生士の地位を向上させたいという思いで活動されてきたとうかがいました。

**上間** 歯科衛生士という職業の可能性を拡げるためには、歯科衛生士自身が目覚めなければならないと思っています。まずは、歯科衛生士を長く続けること。子育てなどでリタイアする時期もあると思いますが、「リタイアしていても歯科衛生士だ」という意識をもつことが非常に重要です。たとえば看護師は、働いていない時期も看護師であ



図① 対談中の安武氏(左)と上間氏(右)

ると強く自覚している方が多いです。

**安武** 歯科衛生士自身の意識が重要ということでしょうか。

**上間** まずは「私、歯科衛生士です！」と胸を張って言ってほしいですね。私はよく、卒後すぐの歯科衛生士に「歯科衛生士ってどんな仕事？何をやる仕事？」と質問します。しかし、ほとんどの歯科衛生士が答えられず黙ってしまいます。そして、「どう答えたらよいですか？」と私の目を見て訴えるのです。「歯科衛生士の仕事は、お口の中が病気になるようにすることですよ」などと答えたらよいと思います。

**安武** 歯科衛生士向けのセミナーなどで、「歯科衛生士は“お掃除”をする人ではない」という言葉を耳にする機会が多いです。口腔の健康を守ることが歯科衛生士業務の真の目的であるとする一方で、“お掃除”がメインの仕事と捉えている歯科衛生士の方が少なくないと実感しました。患者さんの口腔内を触って治療できるのは、歯科医師と歯科衛生士だけです。それほど貴重な職業だと思うのです。

**上間** 大都市圏では、卒後3年働いたら、歯科衛生士を辞めて他の仕事をしたいと考える方が多いです。その理由として、飽きたとか、他のことをしてみたいなどが聞かれます。しかし、途中で結婚して子育てしながらでも、10年くらいは続けなるとその仕事の“味”はわからないと思います。

そこまで至らない方が多いのは、惜しいですね。

**安武** 何よりも、“お掃除”だけが歯科衛生士の仕事と思っている方が少なくないことは、非常に残念です。食べ方が変わるだけで、口腔内は変わってきます。イトライト（良食）の知識が備われば、予防に関する国家資格の最高峰が歯科衛生士になると思うのです。それを歯科衛生士のみなさんに気づいてほしい。口腔内の状態は、嘘のつけない生活の履歴書だといえます。そして、それを見極めてよい状態に向かうように手助けできるのが、歯科医師と歯科衛生士であると考えています。

**上問** 多くの歯科衛生士が、自分たちの仕事に誇りをもてることに気づいてはいると思います。しかし、50年以上前の私がそうであったように、環境に負けているんですね。歯科衛生士が職業意識をより高くもって、職業団体としてレベルアップしていく。そういった方向に気持ちを変えていかなければならないのではないのでしょうか。

**安武** 歯科衛生士として、心が折れそうになったときのアドバイスはありますか？

**上問** 歯科衛生士のおよそ9割が勤める一般開業歯科医院は、大企業でも中小企業でも零細企業でもない枠組みにいます。病院とも、内科の診療室とも異なる独特のもです。そのなかで私が重視しているのは、歯科医師との信頼関係です。その根底にあるのは、2002年と2006年にミシガン大学を訪れた際、歯科衛生士科の学科長からかけられた言葉です。「日本の事情もたいへんでしょう？でも、歯科医師と仲よくして手を繋ぎなさい」。この一言をいつも胸に刻んでいます。

**安武** 治療と予防を両立させるうえでは、互いにリスペクトし合える関係を築き、上下ではなく並行コミュニケーションをとることが大切ですね。

**上問** そのために歯科衛生士は、意識を強くもって学び続ける必要があります。

## 健康への貢献は“口福”から

**安武** 高い意識をもつ歯科衛生士がいる一方で、卒後間もなく離職される方も多いと聞きます。結婚や子育てを機に離職される場合もあると思いますが、歯科衛生士を長く続けている上間さんから、この仕事の魅力を改めてお聞かせください。

**上問** 健康への貢献度が大きく、長く続けられることが魅力です。最近では社会的地位も徐々に上がっていますし、日本中どこでも働けるのもポイントですね。離職される方が多いのは惜しまれるので、いま現場にいる私たちが環境に負けないように努力する必要があると思います。

**安武** 口福の女神応援プロジェクトの初回として、上間さんのお話をうかがうなかで、歯科医師や歯科医院の考えや姿勢の重要性を改めて感じました。最後に歯科医師の先生方に向けて、歯科衛生士がこれからより活躍していくために何が必要かお聞かせください。

**上問** 最近の新人歯科衛生士を見ていて非常に感じるのは、いわゆるZ世代はZ世代でよいということです。いまは、かつてのように見て覚えなさいという時代ではありません。マニュアルがあって、それを見ながら覚えたいし、教えてほしいのですね。そういう環境を作ってあげられる歯科医院であってほしいと思います。

スタッフを大切にしながら育てていかないと、“スタッフの層”ができていかないんですね。層ができて初めて、スタッフが育っていくのではないかと思います。30代ぐらいになると人間としても成熟してきますし、長い目で見るとは必要です。私も若い人に対しては、温めて温めて……ですよ。「できるようになったからよかったね、上手になったね」と褒めることからですね。厳しく言うことは減多にありません。

**安武** ITやロボットの活用が広がっていく時代



## のご案内

2003年にスタートした Jokan スクールは、2023年に創立20年を迎えます。

まずは社会人として、医療人としての心がけを学び、次に知識を習得します。そして、知識を振り返るために、全員が1年間をかけて症例を作り、毎年3月に症例発表を行ってまいります。

最後に実習です。歯周基本治療に用いるインスツルメントを適切に把持する方法や歯石を除去する方法などを学びます。そのためには、できるかぎり臨床現場と同じ環境で学ぶことが重要ですから、チェアを並べて実習用のマネキンと顎模型をつけて実習します。

これにより、診療ポジションやどのように口を拡げて歯石を除去すればよいか、インスツルメントへの力の入れ方などが身につきます。



◀スクールの詳細やベーシックコース・アドバンスコースのお申し込みは、ホームページ (<https://www.k-jokan.com/>) を参照ください。QRコードからもアクセス可能です

において、生きることに寄り添えるのが歯科の仕事ではないかと感じます。これは、イトライトにおける「食べることは生きること」にも通じます。

**上問** たとえばタンパク質を摂りなさいといわれても、きちんと噛まないと胃液が出ないし、タンパク質がアミノ酸に分解されません。噛むことは非常に大事ですよ。

**安武** 炭水化物抜きダイエットが流行したころ、お米が悪者のようにいわれていましたが、そもそも食べ方が悪いだけなのです。噛んでいないから、口腔内の酵素がうまく出ず、消化できないのです。歯科衛生士のみなさんにも、ただ噛みなさいというだけではなく、なぜ噛むのかの理由をわかりやすく伝えていただければと思います。

**上問** はじめの1,000日間と、いわゆるフレイル期はとくに重要です。歯を大切に、たとえ総義歯になっても、しっかり噛むことが大事であると思います。噛める歯があれば、きちんと食べたりに歩いたりできるのです。

**安武** 歯科衛生士ほど、口腔から全身の健康に大

きく寄与できる素晴らしい仕事はないと思います。われわれはこれから、口福の女神応援プロジェクトを成功させ、その先にある歯科と歯科衛生士のさらなる地位向上を目指して応援し続けます。そして、上問さんのこれからのご活躍をお祈りしています。本日はありがとうございました。

## Information

口福の女神応援プロジェクトでは、前半・後半に分けて歯科医療従事者にインタビューし、プラネット社ホームページにてその様子を動画でご覧いただけます。

前半では、日常の良食習慣や歯科衛生士になったきっかけなど、一般の方にも興味をもってもらえるパーソナルな話題を取り上げます。

本稿の元となった後半のインタビューでは、食育をどのように捉えているかや、歯科衛生士としての将来像などをうかがいます。

今後の展開にご期待ください！



◀プラネット社ホームページ ([https://www.dentalx.jp/ca\\_campaign/](https://www.dentalx.jp/ca_campaign/))