

## 

# 口福の女神応援プロジェクト④

## 菊池 舞さんに訊く"自分らしい働き方"



**菊池 舞** Mai KIKUCHI

安武郁子 Yuko YASUTAKE (株) eatright japan 食育実践ジャーナリスト

本連載では、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"を隔月で取り上げています。

"□福"とは、一□の幸せに感謝し、よく嚙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□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。

安武 今回のゲストは、自分らしい働き方を実現し、活躍中の歯科衛生士、菊地 舞さんです。よろしくお願いします(図1)。さっそくですが、菊池さんが歯科衛生士になった経緯やきっかけを教えてください。

**菊池** 母が歯科衛生士をしていることが最も大きなきっかけです。私自身も、1歳ぐらいから小児歯科で3ヵ月から半年ごとの定期健診を受けていました。それもあって歯科衛生士という職業が身近な存在で、中学、高校と医療人になりたいというイメージをもつようになりました。



図 対談中の菊池氏(左)と安武氏(右)

また、以前から海外留学したいという夢もあり、 歯科衛生士として3年働いたのちに、ニュージー ランドに1年間留学しました。

**安武** 留学に至るまで3年間勤務された歯科医院 で、どのような経験をされたのか、お聞かせいた だけますか。

**菊池** 予防を専門とした歯科医院でした。患者さんに自分の口腔内をより知ってもらうために、唾液検査を行ったり、位相差顕微鏡でプラークを患者さんに見てもらったりして、歯周病菌について説明を行っていました。

**安武** 予防歯科でいろいろな経験や学びを積み重ねたのですね。患者さんへのセルフケアの提案は、どのように工夫されていたのでしょうか?

菊池 検査結果をもとに、患者さんの口腔内の状態やリスクに応じたセルフケア用品を提案していました。もっと患者さんに納得していただき、セルフケアを実践してもらうために、Oral Self Care Meister 認定のセミナーを受講しました。その資格を活かし、これまでは待合室のショーケ







図③ セルフケア用品の陳列を、ショーケースから患者が手に取りやすいかたちに変更

ースの中にセルフケア用品が陳列されていました が、それではよさが伝わりにくいと思い、手に取っ て見やすい空間に作り直しました(図2、3)。

## ニュージーランドへの留学経験

安武 ニュージーランドに留学された経験が、現 在の歯科衛生士としての生活にどのように役立っ ていますか?

菊池 ニュージーランド留学中は複数の仕事をし ていましたが、いろいろな方と会えたりするので、 まったく苦にならず、むしろ楽しいと感じていま した。その経験から、ストレスを溜めない、自分 らしい働き方が大切だと考えるようになりました。 安武 複数の仕事をかけもちする楽しみを見出し たのですね。

菊池 日本では1つの歯科医院に長く勤めるスタ イルが主流ですが、歯科医院ごとに院長の考え方 や通っている患者さんは異なります。私は複数の 職場で働くことで、多くの考え方に触れられ、よ い刺激が得られたと思います。

安武 なるほど。帰国後はどのような働き方をさ れているのか、教えてください。

菊池 いまは留学前に勤めていた予防型歯科医院 と、小児歯科も行う一般歯科医院での臨床に加え、 歯科衛生士専門学校で非常勤教員も務めています。 また、企業健診や老人ホームで訪問歯科診療など も行っています。

## 食育の重要性

安武 本当に多彩な働き方ですね。今回、良食検 定を受験していただきましたが、「Eat right(良 食) | という言葉をご存じでしたか?

菊池 名前だけ聞くと「よい食事を摂る」という イメージでしたが、テキストには歯科に関係する ことが奥深く記載されており、理解が深まりまし た。

安武 歯科衛生士として、良食からどのような学 びを得られましたか。

菊池 う蝕予防には規則正しい食習慣が必要なこ とや、食品酸性度早見表はとくに参考になりまし た。また、唾液緩衝能のグラフでは、食べ方によ るう蝕のリスクが記載されています。臨床でも、 普段口にしているもので患者さんの唾液やプラー クに変化が生じることはあるので、食生活の指導 は改めて重要だと感じました。

安武 診療中に食育を行う時間がとれないという 声を多く聞きます。菊池さんはどのようなタイミ ングで食育・良食支援を行っていますか。

菊池 食育を通じて口腔内の状態がよくなれば、 メインテナンスに要する時間も少なくなります。 歯科衛生士はどうしてもプラークや歯石の除去を 最優先にしてしまいますが、そのような口腔内に なった原因を患者さんと話し合って、食生活を見 つめ直す時間も大切だと思います。





図● トリプラーク ID ジェル (ジーシー)。比較的新しいプラークは赤色に、時間が経過して古いプラークは青紫色に、う蝕リスクが高いプラークは水色に染まる

そのためのツールとして、たとえば唾液検査装置 SillHa などが有効です。使用法も簡単ですし、 唾液の酸性度が数値化されるため、食生活に問題がある可能性を患者さんに伝えやすくなります。 私はおもに初診の次のタイミングで行っています。 安武 検査結果が出るタイミングで食生活の聴き 取りなどを行っているのですね。検査結果からは どのようなことがわかるのでしょうか。

菊池 う蝕の発生・進行に関係があるう蝕原因菌の数や唾液の緩衝能、酸性度(口腔内の Ph)がわかる他、白血球やタンパク質、アンモニアの数値も測定できます。とくに、緩衝能と酸性度の数値がよくない場合は、普段の生活背景や食生活が影響していることが多いので、その原因を患者さんと一緒に考えてアドバイスします。

## プラークの染め出しからわかること

**安武** 食生活をヒアリングするうえで、唾液検査 以外に有効なものはありますか?

菊池 OHI (TBI) を行う際は、必ずプラークの 染め出しを行います。なぜなら、う蝕や歯周病の 原因となるバイオフィルムは、肉眼での確認が難 しいためです。また、毎回のメインテナンス時も、 すべての患者さんに毎回染め出しを行うようにし ています。

染め出し液にもさまざまな種類がありますが、 普段は2色の染め出し剤を使用しています。比較 的新しいプラークは赤色に、時間が経過して古い プラークは青紫色に染まるので、普段磨けていな い筒所が一目でわかります。

また、おもにう蝕のリスクが高い方や補綴物が多い患者さんなどは、3色の染め出し剤を使用しています(図4)。3色では赤、青紫色に加えて水色に染まります。それはう蝕リスクが高いプラークを意味しています。

患者さんと一緒にリスク部位を確認できれば、ブラッシングのモチベーションアップに繋がり、TBIもシンプルにできます。そして忘れてはいけないのは、水色のプラークの存在です。ただの磨き残しではないこと、患者さんの生活習慣や食生活を知ることなど、原因が何かを考えることが重要です。過度な質問だと思われずに上手に聞き出すのも1つの技です。

改善点を見つけると、それが不思議と食育支援に繋がります。口腔内だけの話ではないのです。 きっかけ作りとして染め出し剤の選択肢も増やす と、いままで見えなかった新しい発見があるので 面白いですよね。

**安武** 染め出しを行うことで、食べ方に関する指導もしやすくなりますね。

**菊池** 飲みものだけではなく早食いなども問題ですし、もともと唾液が少ない方や、食べものを嚙めていない方もいます。嚙めていない原因として、咬み合わせや義歯が合っていないなどさまざまなことが考えられます。そのような場合、歯科医師に相談し、治療計画を考えます。

**安武** 歯科医師との連携にも繋がるのですね。良 食支援を行った手応えなどは感じますか?

**菊池** 炭酸飲料を常飲している方に、資料(食品酸性度早見表・緩衝能グラフ)の説明や炭酸飲料との付き合い方のアドバイスを行ったところ、メインテナンスで来院するたびに再発していたう蝕が減り、プラークの付き方にも変化が見られました。患者さんのモチベーションも上がり、いまでは毎回来院時に「今日も来てよかった」と言ってもらえています。

安武 口腔健康への意識が向上するのですね。患者さんが違いを理解するために有効なものはありますか?

菊池 メインテナンス時は、口腔内写真で歯肉の 状態や染め出し前後の状態をチェアーサイドの画 面に映し出して説明しています。部分的な写真は CCD カメラで撮影することも多いです。過去の 状態と比較して説明できるので、患者さんにも納 得して聞いてもらえています。

#### 歯科衛生士の現状とこれからのビジョン

安武 食育・良食支援も含めた歯科衛生士による 指導の効果ですね。私は口腔衛生指導の最高峰の 国家資格が歯科衛生士だと考えています。菊池さ んは、歯科衛生士が置かれている現状をどのよう にお考えですか。

菊池 私は複数の歯科医院で勤務してきましたが、

いまだに食育・良食支援が歯科医院で取り入れられていないのが現状だと感じます。いま自分が診ている患者さんは、100歳まで生きるかもしれません。それを考えたとき、口腔内をきれいにしていくだけではなく、食育支援も行い、患者さんにより健康に過ごしてもらえたら幸いです。食育支援が歯科医院にもっと定着し、イートライトサポーターも増えるとうれしいです。

**安武** 読者へのメッセージ、ありがとうございます。菊池さんの今後のビジョンなどをお聞かせいただけますか。

菊池 私は、歯科衛生士は人の意識や行動を少しでも変えられる、すばらしい仕事だと思います。 私と出会う患者さんが、一生自分の歯で食事ができる人生を歩んでいってほしいと願います。そのために、口腔内だけではなく全身のメインテナンスもできるようになりたいと思い、今年の春から鍼灸師になるために、鍼灸学科(夜間部)に入学しました。私にしかできない唯一無二の医療で、患者さんをサポートしていきたいです。

安武 ダブルライセンスで活躍されるのですね! 歯科衛生士という立場を軸とした社会貢献で、口 腔から全身の健康の実現ですね。好奇心いっぱい に、真摯に学び、前進する姿がすばらしいと感じ ました。われわれ口福の女神応援プロジェクトも、 引き続き、ご活躍を応援していきたいと思います。 本日はありがとうございました。

## Information

#### Eat right!! 良食支援講座

菊池 舞さんをゲスト講師に迎え、今回の 対談をさらに具体的に。歯科衛生士だから こその食育・良食支援、治療だけで終わら せない定期メンテナンス、継続受診へ繋げ よう! 11月1日より配信スタート!



#### イートライトサポーター 養成カリキュラム

主役は歯科衛生士。歯科衛生士 だからこその食育・良食支援を、 5回を通して学びます。2024年 1月28日スタート! すぐに取り組める内容です。



#### 口福の女神 応援プロジェクト

本稿のもととなったインタ ビューの様子は、プラネット社ホームページにて動画 でご覧いただけます。

