

一生自分の歯で食べられる社会を目指して・・・

お口の健康ネットワーク



NPO Oral Health Network Newsletter

会報

No.47
2022.11.25

■ 巻頭言

心理的安全性

守屋 啓吾

■ 連載 つまようじ法のヒント

つまようじ法術者磨き・基本のき

第8回「術者磨きQ&A」

長浦 寛子・黒瀬 真由美

■ 認定医療機関紹介 No.11

こはま歯科医院 (鳥取市)

■ 活動報告／今後の行事日程／認定歯科衛生士 登録について



巻頭言



心理的安全性

守屋 啓吾

医療法人社団東風会 理事長
NPO法人お口の健康ネットワーク 副理事長

「心理的安全性」という言葉が最近ビジネス界で注目を集めている。

この言葉は、ハーバード・ビジネススクール教授のエイミー・C・エドモンドソンさんが、1999年に論文で発表したものだ。心理的安全性が一躍注目されるきっかけとなったのがグーグルの調査「プロジェクト・アリストテレス」だった。グーグルは膨大な資金と4年という歳月をかけて、高い成果を上げるチームが持っている成功要因を調べ上げた。その結果は、リーダーのカリスマ性でもメンバーの関係性でも報酬でもなく、なんと「心理的安全性」だったのだ。

前回（会報第33号、2018年3月）ティール組織について書いたが、その後特にうちの組織が変わったわけではなく、「ティール組織になることが目的ではないし、まあまあティール的な組織にはなってるしな・・・」などと言って閑居していたのだ。ところが今年の5月に守屋歯科医院の院長が辞めて、次の先生がなかなか見つからないので、仕方なくまた院長として一般臨床もし始めると・・・

なんとなくスタッフ間のコンフリクトのようなものも身近に感じるようになり、もしかしてこれは「心理的安全性の低い組織」になってしまっているのかも、と思うようになった。スタッフと面談してみてもそれは如実に感じたので、この心理的安全性というものについて色々調べてみることにした。実際、会議などで意見があまり出ない医院も多いのではないだろうか？僕自身もあまり積極的に発言する方ではないし、セミナーとかで質問をすることもあまりない。そういう人は沈黙を選んだ方がいいと長い間に学習したのかもしれない。こんなことを言ったら馬鹿だと思われるのではないかと、こんな質問をしたら人間関係が悪くなってしまうのではないかとか。

これは多くの組織で日常的に起こっていることだ。

会議で「他に意見はありませんか？」

「シーン」

「ないようでしたらこれで終了します。」

これはよく見かける風景ではないか？

意見を素直に言い合える、ミスや失敗の報告、誰かの意見に反対する・・・などが抵抗感なくできるのが心理的安全性の高い組織。

ではどうしたらそんな組織になるのか？

そのためにはまず「質のいい関係性」を築くことが第一。関係性がいいと仕事も楽しくなる。縦と横の関係性を共によくしていくことが大事。昔の私はいつもパソコンに向かっていて、スタッフから声をかけられても生返事。モニターに向いたまま答えていた。それはさすがにまずかったと思うが、その時の自分は「なんでこのタイミングで声かけるかな〜？」という怒りにも近い感情だった。

まずは話しやすい環境づくり。面談も復活させ、雑談も増やすよう意識し、「その人そのもの」に意識を向けようとしている。以前パーソナルコーチに「守屋先生は人に興味ないでしょ？」と指摘され「ぎくっ」としたことがあるのだが、「愛情の反対は無関心」の言葉どおり、正直スタッフ一人一人に関心がなかったとも言える。

経営資源としては当然「人」の重要性は認識しているが、一人一人に関心を持って良い関係性を築いていくことが、リーダーとしては重要だろう。事務長のアイデアで一人一人の「取り扱い説明書」を作ってもらうのも面白いと思ってやってみようかと思っている。

人は人にコントロールされたいとは思っていない。私もそれは嫌いだし、コントロール願望はあまりない。人に対するコントロールは極力手放して、仕組みの中で抑えるところは抑えていけたらいい。現場の人が自分の仕事をコントロールし改善していくのが一番いい。最初はすべてを任せるというのではなく、自由にやっていた範囲を決めてそれを少しずつ広げていくのが現実的だ。

私は「妥協レベルの高い組織」を作りたいと思う。日常臨床ですべてのことを完璧にすることはできない。でもできるだけ妥協点の高い仕事をしたい。そのためにはチーム力が大切。なあなの仲良しチームではなく、言いにくいこともしっかり言って学習しチームとして高いレベルの仕事ができればいいと思う。

私もミスをするし勘違いや忘れ物もある。自分が失敗することもオープンにして、それをフォローできる体制にしたい。自分の弱みを出すことで「弱みを出してもいい」と思えることが心理的安全性を高める。

歯科で働いているスタッフには自己効力感が低い人が意外と多い。不安があっても自信がなくてもやってみるのが自己効力感。心理的安全性の高い組織ではリスクを取ってもやってみようとするので自己効力感が高まりやすい。

進化型組織にしていくための第一歩がこの心理的安全性だと今は認識している。さらにそのための第一歩はリーダーのマインド。風通しがよくて素直に意見の言い合える組織にするためにはリーダーの心理的柔軟性が大事。変えられないことにはこだわらず、変えられることにすべてを集中し、チーム全体で問題を解決していくことができればいいかと思っている。



つまようじ法のヒント

No.8

つまようじ法術者磨き

基本のき

ブラッシングの力で
ここまで良くなる!!



長浦 寛子
櫛ピー・エム・ジェー



黒瀬 真由美
PMJ歯科診療所

つまようじ法術者磨きを30年以上実践してきました。

第8回(最終回) 「術者磨きQ&A」

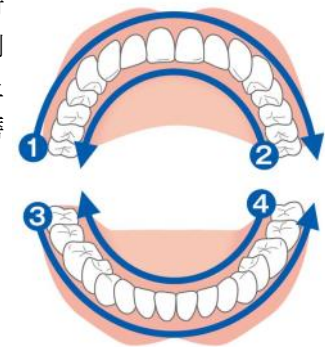
これまで、つまようじ法の術者磨きの基本的な内容について7回に亘って紹介してきました。今回は最終回ということで、術者磨きに関わる素朴な質問にお答えできればと思います。



Q.つまようじ法の術者磨きのポジション、磨く順序について教えてください。

術者磨きを行う場合、おおむね9時から12時のポジションを取ります。磨く順序に決まりはありませんが、院内で統一しておくことで、患者さんの安心感もあります。私達は、検査時の順序で術者磨きも行っています。具体的には、①右上頬側からスタートし、左上頬側→②左上口蓋側→右上口蓋側まで磨いたら③右下頬側→左下頬側と磨き、最後に④下顎の舌側を磨きます。

全顎を磨く時間は、約5分です。



会員配布のDVDで、術者のポジションも解説しています。動画は会員サイトからも視聴できます。

Q.つまようじ法の術者磨き習得には一般的にどれくらい期間がかかりますか？

個人差もあり期間を示すのは難しいですが、磨いた人数と経験で上達できると思います。早期の習得には次のようなことが有効だと考えています。

1. 習熟者による術者磨きを体験して感覚を身につける。
2. 相互実習を行い、習熟者によるブラッシングの際の感覚に近づけるように角度やブラッシング圧を工夫する。
3. つまようじ法をご自身のブラッシングに取り入れる。
4. 患者さんに数多く実践し、患者さんからの感想を聞く。

最初から完璧にできなくても、多くの患者さんに実践しながら徐々に上達をめざします。

Q.自分がちゃんとつまようじ法ができているかどうか不安です。自分の技術レベルを確認する方法はありますか？

次のような方法で確認してはいかがでしょうか。

1. つまようじ法を体験したことのあるDrやDHに術者磨きを行って感想を聞く。
2. 患者さんの口腔内の状態が良くなっているかどうかを確認する。
3. 患者さんの反応で判断する(「気持ち良かった」「スッキリした」などの感想をいただけるかどうか)。
4. お口の健康ネットワークの相互実習に参加する。

Q.術者磨きを行う時にどうしても力が入って疲れてしまいます。コツはありますか？

手に力が入ると毛先が歯間に入りにくくなります。歯ブラシの把持が安定する持ち方をすると力を入れ過ぎずに動かせます。本連載「基本のきNo. 1」（会報第40号）の持ち方と動かし方(右図)をお勧めします。力の入らない磨き方を習得すれば、連続して何人でも磨けます。



①薬指も使う
②手首のスナップを使わず、肘から動かす

Q.つまようじ法で歯肉退縮はしませんか？

歯肉に腫脹のある状態でつまようじ法を行うと、腫脹が早期に消退するので歯肉が下がってきます。これは腫脹していた歯肉が引き締まってきたことによるもので、歯肉退縮とは別物と考えます。また、いつまでも歯肉が下がり続けられないのがつまようじ法の特長とも言えます。歯槽骨頂の部分を超えて下がることはないようです。（「基本のきNo. 4, 会報第43号」をご参照ください。）むしろ深い歯周ポケットの部位では、attachment gainも起こっているように思われます。

Q.メンテナンスの頻度はどのように決めたらいいですか？

患者さん・担当歯科衛生士・歯科医師の3者で相談して決めています。

- ・ブラッシング時の出血やBOPが多ければ間隔を短めに。特に、P急発が起こりやすい方や咬合痛が出やすい方は短め（1-2か月）に設定します。
- ・歯周ポケットが深くても状態が安定していれば3か月程度に。
- ・深い歯周ポケットが見られず、BOPも少なければ5-6か月。しかし、中等度から重度の歯周病の既往のある方（特に根分岐部まで歯槽骨吸収が見られる方）や喫煙者等はいろいろなきっかけで再発や悪化することがありますから注意が必要です。

●つまようじ法でのセルフケアについて●

Q.つまようじ法は患者さん自身にも行ってもらうものですか？難しくないですか？

基本的には患者さんにも行っていただきたいと思っています。難しそうに見えますが、口腔内で実際に体験していただき、その感覚を真似ていただくことで、実行していただけることが多いと思います。来院された際につまようじ法術者磨きでの出血がどんどん減っていく方が非常に多いです。中には2度目の来院時にほとんど出血しなくなっている方もあります。

Q.つまようじ法をセルフケアに取り入れてもらうとき、歯磨き指導はどのように行えばいいですか？ また、歯肉を傷つけてしまうことはないでしょうか？

つまようじ法の「歯磨き指導」はごく短時間にとどめます。術者磨きによる感覚を体感していただくことが、一番のTBIだと考えています。「歯磨き指導」は口腔内で、患者さんの手に術者の手を添えて一緒に歯間部に毛先を出し入れすることを体験していただくようにします。

部位は、①上顎前歯部唇側、②下顎前歯部唇側、③左側臼歯部頬側、④左側臼歯部舌側・口蓋側など、比較的わかりやすい4か所くらいにしています。歯ブラシの持ち方、毛先の当て方などを説明しながら行い、所要時間は2分間くらいです。（その後、来院された際にワンポイントアドバイスを行うこともあります。）

40年近い臨床経験で、明らかに歯肉に傷をつけて来院された患者さんは数えるほどしかありません。むしろ、歯間ブラシの誤使用によって歯間乳頭部を傷つけて来られる方のほうが圧倒的に多いです。

こはま歯科医院



所在地: 鳥取市宮長3-3

TEL 0857-53-1956

●スタッフ数: Dr.1名、DH3名、DT1名、他1名

●チェア台数: 4台

◆東京勤務とラグビーと現在の診療

9年間の東京での勤務を経て、平成10年に出身地である鳥取市で開業しました。勤務先に東京を選んだのは、一度は住んでおいた方がいいだろうという単純な気持ちと、ラグビーが続けられる環境という大切な要素があったからです。毎週水曜日にナイター練習、土日はどちらかが試合という生活で、東京都クラブ選手権やニュージーランド遠征も経験することができました。診療所はオフィスビルの中にあり、保険診療が中心で、基本的には現在も同じようなスタイルでやっています。以前、本会で発表の機会をいただいた際にもお話ししましたが、勤務医時代からTBIなるものを特別にやってはならず、その流れで開業後もしばらくやっていませんでした。歯科医になっていなければ、歯磨きはそんなに一生懸命しなかったであろう性格と、志村則夫先生の「歯磨きと人間」を勝手に解釈した影響もあります。しかし、ある日「少しは歯科医院らしいことをしよう」と思い、雑誌をめくっていると「つまようじ法」という見慣れない文字が現れ、「え、岡山、近い!」という単純な発想が始まりでした。研修会では、実技だけではなく、潰瘍を治癒させて出血をさせない、宿主の抵抗力を上げることの重要性、それには「つまようじ法」がいかに有効であるかを学びました。また、「ドイツの高級車に乗れるかもしれない!」という淡い夢を見ることもできました。認定制度が始まった時も、「山陰初、山陰第1号!」とい



うキャッチフレーズが直ぐに頭に浮かび取得するに至りました。

この様になりに動機が不純な認定医療機関ではありますが、現在真剣に取り組んでいるのは「低位舌」と「呼吸」の問題です。福岡の平井幸佑先生に「舌剥がし」の指導を受け、また「あいうべ協会認定息育指導士」の資格を取り、発達のピラミッドの底辺にある「呼吸」の改善に努めております。岡崎好秀先生が「舌はお口の中の先住民族」と表現されていましたが、口腔内での舌の重要性を意識しながら日々診療を行っています。

◆術者磨きの実践

渡邊達夫先生、衛生士の長浦さんの訪問実習を受け、現在3名の認定衛生士(1名は育休中)が在籍しております。基本的に最初はV7による術者磨きをしますが、2回目以降は患者さんの要望に合わせ、続けられる方だけつまようじ法を行っています。つまようじ法の説明はしますのでV7ではないけれど普段使われている歯ブラシで実践される方もおられます。厳密には良くないのかもしれませんが、私はそれはそれで良いと考えています。



【院長先生プロフィール】

小濱 裕幸 (こはま ひろゆき)

平成2年 九州歯科大学ラグビー部卒業

平成2年 丸ノ内センタービル歯科勤務

平成6年 公庫ビル歯科勤務

平成10年 こはま歯科医院開業

活動報告

第28回理事会

日時：2022年10月1日（土）15:00～17:50
 場所：じゅうろくプラザ会議室（岐阜市）
 出席者数：16名（うちリモート参加6名）

◇報告事項

1. 会員数
2. 事業報告
3. 決算報告
4. 認定歯科衛生士申請状況
5. 第8回お口の健康フェスティバルについて
6. 認定委員会より
7. セミナー委員会より
8. 地域歯科保健委員会より
9. 会報の連載記事について
10. その他

◇審議事項

1. 第14期決算承認
2. 第15期事業計画承認
3. 第15期予算承認
4. 役員を選任
5. 理事長、副理事長の選任
6. 委員会メンバーの選任
7. 委員会の予算について
8. 認定歯科衛生士の承認
9. 2023年以上のセミナー開催日程について
10. 次回以降理事会・総会・研修会日程
11. その他

第14回通常総会

日時：2022年10月2日（日）9:15～9:45
 場所：朝日大学1号館（岐阜県瑞穂市）
 出席者数：309名（うち表決委任者296）

◇議案

- 第1号議案 第14期事業報告及び収支決算の件
 第2号議案 第15期事業計画及び収支予算の件
 第3号議案 役員を選任の件

本総会において、全ての議案が承認されました。
 新役員は以下のように選任されました。

理事 伊佐津 和朗、磯崎 篤則、江國 大輔、
 河村 啓司、木村 年秀、楠本 雅子、
 黒瀬 真由美、小畑 文也、小林 崇之、
 友藤 孝明、長浦 寛子、中村 宗達、藤井 和夫、
 丸岡 三紗、宗形 信司、森田 学、守屋 啓吾、
 山口 一朗、山本 龍生

監事 旭 律雄

理事長、副理事長は以下の通り再任されました。

理事長 磯崎 篤則

副理事長 森田 学、守屋 啓吾

※議事録は会員サイトにアップしております。

お口の健康ネットワーク研修会



日時：2022年10月2日（日）10:30～15:30

場所：朝日大学1号館他

参加者数：51名

◇講演

オーラルフレイル対策における予防歯科の役割

◇講師：山本龍生

◇教育講演

歯周治療における宿主強化療法とつまようじ法

◇講師：友藤孝明

◇つまようじ法ブラッシング実習

「つまようじ法」臨床セミナー

●応用編（東京会場）

日時：2022年10月23日（日）

場所：KFCホール（東京）

参加者数：21名

◇講師：森田学、守屋啓吾、旭律雄、宗形信司、
 黒瀬真由美、長浦寛子



今後の行事日程

2023年 月 日	内容	開催地	講師等(予定)	時間(予定)
4/8(土)	第29回理事会	札幌	—	15:00~18:00
4/9(日)	第8回お口の健康フェスティバル		磯崎篤則 他	9:30~15:00
9/30(土)	第30回理事会	岐阜	—	15:00~18:00
10/1(日)	第15回通常総会／研修会 第9回認定医療機関教育講演		未定	9:15~16:00

※例年開催しております、「つまようじ法臨床セミナー」は現在開催日程等調整中です。

※最新情報はホームページ、会員宛メールマガジンにてお知らせいたします。

認定歯科衛生士 登録について

以下の会員が、お口の健康ネットワーク認定歯科衛生士として登録されました。

大島 久佳 (北海道根室市)	弓場 奈津実 (和歌山県和歌山市)	下村 彩花 (札幌市)
田口 真由美 (岡山市)	西本 春希 (和歌山県和歌山市)	石井 彩希 (神奈川県藤沢市)
中野 真夢 (岡山県倉敷市)	藤本 真央 (和歌山県和歌山市)	古川 愛 (岡山市)
宮本 純礼 (岡山県都窪郡)	中出 幸 (和歌山県和歌山市)	三浦 寛子 (神奈川県平塚市)
水野 里穂 (岩手県胆沢郡)	永堀 夢乃 (和歌山県和歌山市)	
葉月 亜希奈 (神奈川県綾瀬市)	池添 佑望 (札幌市)	(2022年10月承認分、登録順)

- ホームページに認定歯科衛生士一覧を掲載しております。
- ホームページ「全国歯科医院検索」ページにて、認定歯科衛生士が在籍している歯科医院には、歯科医院名の後ろに「★」マークをつけております。
- 2022年11月現在で登録されている認定歯科衛生士は、241名です。皆様の益々のご活躍を期待しております。



©2022 haruna

(編集後記) この度の役員改選で、新たに岡山大学の江國大輔先生、愛知県開業の藤井和夫先生に理事に就任していただきました。若い先生に加わっていただき、ますます活発な活動ができることを期待しています。

左の漫画は、ご自身もつまようじ法を実践されているという大阪の歯科衛生士、はるさんに描いていただいたものです。ちょっとコワモテの?患者さんとの、あるある的なストーリーです。会員の皆様からも、漫画にしたいネタがありましたら是非ご一報をお待ちしております! / 草野栄路

NPO法人 お口の健康ネットワーク会報 No.47

2022年11月25日発行

発行：特定非営利活動法人お口の健康ネットワーク

〒700-0953 岡山市南区西市541-1

TEL.086-250-2531 FAX.086-250-2532

E-mail: jimukyoku@oral-health-network.jp

https://www.oral-health-network.jp 会員専用ページ: https://ohn-member.net

FB: https://www.facebook.com/npo.oralhealthnetwork

