Dr.Sai Dental Clinic

写真右から
蔡院長、秋田さん、材木さん
大原さん、蔡さん、松野さん、松下さん

食事の入り口のケアに不可欠な〝栄養〟の視点。

管理栄養士・栄養士がいる歯科クリニック

どんなものをどのように食べているかで、口腔環境は左右されます。
そして、その環境が良ければ、健康的な食事ができ、全身の健康につながります。
管理栄養士や栄養士が常駐するDr.Saiデンタルクリニックに話を聞きました。

―― 本日はお集まりいただきありがとうございます。まずは自己紹介からお願いします。

材木 管理栄養士の材木です。鹿児島出身で、長崎の大学で管理栄養士の資格を取り、HPの求人を見て、当クリニックに来ました。

秋田 栄養士の秋田です。以前は、飲食店や施設を回る衛生管理の仕事、その後、保育園で調理をやっていました。

大原 栄養士の大原です。今年の4月から当クリニックで働いており、少しずつカウンセリングを学んでいます。

松野 歯科衛生士の松野です。静岡市の歯科医院で35年勤め、歯科衛生士と事務の仕事をしていました。出身の島田市に戻ることになり、紹介で当クリニックに来ました。

蔡 看護師の蔡です。大学病院・総合病院や開業医の元で働いていました。介護保険に関する資格も持っていて、市役所で訪問調査の仕事をしていたこともあります。開業以来カウンセリングをしていましたが、今は、事務仕事と口腔内の手術の際に立ち会い、術前・術後のケアを担当しています。

松下 歯科助手兼デザイナーの松下です。以前はデザイン系の会社で働いており、島田市に戻る必要があり当クリニックへ。歯科助手業務に応募したのですが、院長が経歴を見てデザイナーとしての役割を与えてくれました。

―― 歯科医院で、こんなに様々な職種の方がいらっしゃるのは珍しいですよね？

蔡院長 ほかの医院からすると異色だと思いますよ（笑）。彼女たちは全員、カウンセラーでもあるんです。最初は看護師のみだったんですが、歯科衛生士、管理栄養士・栄養士、歯科助手と増えてきました。異なる立場・視点から患者様を見ることができるし、お互いに相談もできます。カウンセリング後の報告を聞いていても内容がそれぞれ違って参考になりますよ。情報交換・意見交換をして、1つの職種だけよりも課題解決が早いはず。常にチームで動こうというスタンスです。

―― 特に、歯科医院に管理栄養士、栄養士がいるのは珍しいですね。歯科医院で働く上での特殊性はありますか？

秋田 保育園で調理をしていた時は子どもたちを対象に、成長をサポートする栄養やバランスを意識していました。歯科医院の栄養士としては、食べることの入り口である口や歯のことをより詳しく勉強する必要があると感じています。最近は歯並びを気にする親御さんが多いです。乳幼児期といわれる0～5歳までの食事の仕方、大きさや形などその子の発育に合わせたものを食べることで歯並びが悪くなりにくくなるということを知り、アドバイスにつなげていきたいです。

蔡院長 保育園で調理の仕事をしていたからこそ、子どもたちが日常で何を食べているかがわかるはず。それを活かして話をすると説得力が増すと思います。

材木 私は管理栄養士の資格を取った時に、一度は臨床の場で働きたいと考えていました。中でも、病気がひどくなる前の「予防」に取り組みたいという気持ちがあり、当クリニックが予防とカウン

管理栄養士・
栄養士に聞いてみた。

Q&A

今回の座談会は、「食」についてより深く考察する機会となりました。
そこで私たちが自宅でも意識したい食習慣や、
お話しの中で疑問に感じたことなどをスタッフの皆さんに教えてもらいました。

Q.1
そもそも管理栄養士と栄養士の違いって？

A.1

栄養指導を行なう対象が異なります。栄養士は主に健康な人を対象に栄養指導や給食の運営を行なうことができます。管理栄養士は厚生労働大臣の免許を受けた国家資格で、健康な方だけでなく疾病を患っている方や特別な配慮が必要な方など一人ひとりに合わせ、専門的な知識と技術で栄養指導・管理などを行ないます。

Q.2
食べてもいいおやつ・いけないおやつってあるの？

A.2

オススメは顎が鍛えられるお煎餅や、口の中ですぐ溶けるようなゼリーやヨーグルトです。特に果物もいいですね。例えばりんごは固いので咀嚼回数も多いですし、しっかり噛むことで唾液が分泌され、歯の汚れも同時に落としてくれます。なるべく加工されていない食品が好ましいでしょう。逆にソフトキャンディやチョコレートなど、歯にくっつきやすいお菓子はオススメしません。

Q.3
気を付けた方がいい食べ方は？

A.3

栄養素には様々あり、ほかの栄養素と一緒に摂取する方が効率よく吸収される場合もあります。だから、1種類のものだけでなく、1回の食事の中に色々な食材を取り入れるとバランス良く栄養素を摂れ、噛む回数も自然と増えます。また、高齢者でよく言われるのは、食べる時の視覚も重要だということ。食べるものをまず見て、「食べるぞ!」と脳に伝えてから口の中に入れて、そしてよく噛んで食べたものの塊を作ってから飲み込む。そうすると誤嚥なども起こりにくくなります。見てから食べることが重要なので、色合いや盛り付けなど、食事の見た目にも気をかけてみてはいかがでしょう。

(医)侑嘉会 Dr.Saiデンタルクリニック
島田市元島田9248-1　TEL.0547-54-5565
診.8:30〜12:30、14:00〜18:00、土 8:30〜14:00
休.日・祝日、第1・3・5木曜日　駐.23台

新型コロナウイルス感染防止対策について

厚生労働省が出す〈新型コロナ感染症対策の基本方針〉の内容を踏まえ、以下の対策を講じています。
[スタッフの予防対策]
1.毎日の検温の徹底。2.手洗いの徹底、消毒薬による手指の消毒の徹底。3.受付及び全スタッフのマスク着用。
[患者様へのお願い]
1.薬液による手指消毒のご協力をお願いします（受付に設置）
2.治療以外の時間は、極力マスク着用をお願いします（受診時はマスクをご持参ください）
3.待ち時間が長くなる場合は、一時外出をしていただくことがあります。
4.小児矯正日には時間を30分延長し、患者様が多数お待ちにならないよう、待合室での患者様の数を分散させていただきます。

セリングに力を入れていることに惹かれました。口腔環境が悪くなる前にできることとして、栄養指導や間食指導をしています。

―― カウンセリングにおいても、管理栄養士・栄養士がいることでのメリットはありますか？

蔡院長　最近では口腔ケアが全身の疾病と関連すると考えられるようになってきています。口腔ケアをしておかないと、歯周病が悪化し、糖尿病が悪化する。逆も然り。糖尿病の治療ガイドラインにも、歯周病のケアをしなさいということが書かれているほど重要項目になっているわけです。そうすると、口の中の環境と、それに付随する食生活が重要になってきます。例えば、歯にへばりつきにくいものを食べている方が口の中をきれいに保てますし、よく噛まないといけないものは、顎を鍛えると同時に、噛むことで唾液が出て汚れを洗い流してくれ、より口の中の環境を良くしていけます。食事や栄養、食生活の観点は歯科の分野と切り離せず、管理栄養士や栄養士の存在は大きいです。

蔡　カウンセリングでは、口の中の汚れを採取して菌を顕微鏡で患者様にお見せするのですが、菌が多い人は口腔内だけでなく糖尿病や脳梗塞、心筋梗塞を悪化させるなど、ほかの病気に関わる可能性が高いです。口の中と食、栄養、そして全身の健康はつながっていると実感します。

松野　問診項目の中に食事や間食の回数や食べているものを書く欄がありますので、栄養士以外でもヒアリングをします。その結果、栄養が偏っているなど気になる点があった時には食事指導などを栄養士に相談して連携ができる点が良いと思います。問診票の中で食事指導を受けたいかという項目がありますが、チェックをつける方が多く、やはり食事に関しては皆さん興味があるようです。

材木　私は特に食事だけでなく、間食も意識して聞いています。食事同様に、1日に何回、どのようなものを食べているか尋ね、食べている回数が多ければ、間食指導をするようにします。飲み物も重要です。日々どんなものを飲んでいるか。例えば大人の方でコーヒーを飲んでいる場合、ブラックなのか砂糖ありなのかまで聞き取ります。虫歯や歯周病を予防できるように、食生活は細かく聞き取るようにしています。

―― 今後、取り組んでいきたいことはありますか？まずはクリニックの展望からお聞かせください。

蔡院長　コロナ禍がなければ始めたかったのが「マイナス1歳児予防」。無菌状態で生まれてくる赤ちゃんが虫歯になるのは、スキンシップで菌が移るから。ただ、スキンシップは子どもの成長のために不可欠なもの。それならスキンシップしても問題ないように、母親の口の中の環境を整えておくことが重要です。生まれてくる子どものために、母親が自分の口の中をケアしましょうという啓発を、産婦人科と組んでやりたいと思っています。

もう1つは、糖尿病についても医師と連携すること。歯周病と糖尿病を併発している人は少なくないので、歯科と医療の両方からアプローチすることで、健康寿命を伸ばせるようにしていきたいんです。口腔内が健康であれば、十分に食事ができ、栄養が摂取できます。そうやって元気であれば、さらに外食して美味しいものが食べたいなどの意欲が湧いて、行動する。行動することは体を動かすことになるので、そこでまた意欲が湧く。口の中の環境をケアすることが、余生を楽しむことにつながっていくと思います。

―― カウンセラーの皆さん、それぞれの展望もお聞かせください。

松下　いろいろな経験をしているからこそ、患者様にわかりやすい説明やデザインの表現ができると考えています。歯医者への苦手意識がある方もいると思うので、まずは当クリニックについて興味を持っていただけるように情報発信にも力を入れていきます。そして勇気を出して来院してくださった方の不安や悩みに寄り添い、20年、30年先も美味しい食事を楽しめる未来をサポートし続けたいです。

蔡　手術の患者様に携わることが多いのですが、大人も子どもも緊張して来る方がほとんどです。少しでもリラックスできるように一人ひとりに合わせたコミュニケーションを工夫したり、当クリニックを受診して良かったと思ってもらえるような対応をしていきたいと思います。

松野　今までいろいろ経験してきたこと、得てきた知識をなるべく活用していきたいです。今は訪問もしているのですが、私だけでなくほかの歯科衛生士にも広めていきたいと考えています。カウンセリングに関しては、当日だけではなく、その後も相談事があれば声を掛けていただけるような関係性を作れたら良いなと思っています。

大原　カウンセリングに来る方に心を開いてもらえるように、話しやすい雰囲気を作って、患者様のことを少しでも多く聞き出せるカウンセラーになりたいです。実家がお茶農家ということもあり、短大の時に日本茶アドバイザーの資格を取りました。お茶には消臭や殺菌など、たくさん良い効果があると言われているので、そういうことも指導に取り入れていきたいです。

秋田　口腔環境を改善するためには、まず自分の口の中に興味を持ってもらうこと、理想の状態をイメージしてもらうことが重要です。そのために栄養士としての知識も活かしてカウンセリングや栄養指導をしていけたらと思います。

材木　当クリニックに期待して来てくださる患者様が多いので、その期待に応えたいと思っています。歯のことだけでなくプライベートのお話もしながら、不安を和らげる、くつろげるような雰囲気作りを大切に、お一人様お一人様に寄り添うカウンセリングをしたいです。管理栄養士としては、「マイナス1歳児予防」に対する気持ちが強いので、早くコロナ禍が落ち着いて始められることを願っています。

―― 今後の展開と皆さんのご活躍が楽しみです。ありがとうございました。