



# “予防歯科”に特化した歯科クリニックを運営。 地域の健康を守るため、歯と口から全身の健康管理へ!

今回ご紹介するのは、千葉県山武郡横芝光町で予防歯科に特化した「ひかり歯科クリニック」院長として、地域の方々の歯はもちろん、全身の健康管理を推進する活動をしていらっしゃる小林秀樹さんです。

## Q. なぜ、「予防歯科に特化した歯科クリニック」を運営していらっしゃるのですか?

医院の理念は「地域の方に一本でも多く歯を残す」としております。むし歯や歯周病も生活習慣病の一つと考えられており、治療だけ行っても必ずむし歯や歯周病は再発を繰り返して歯の喪失を招いてしまいます。歯を喪失していくと徐々に食べられる食品が制限され栄養バランスが偏り、肥満や糖尿病の大きな原因となることが分かってきています。自分達は全身の健康を守るため、生涯できるだけ歯を失わないようにしていきたいと考え、総勢35名のスタッフで予防歯科を行っています。



〈治療中の様子〉

また、出来るだけ早期から実践するために0歳からの小児対象の予防歯科も併設しておりますが、お子さんが喜んで継続して来てくれる施設にしなければという思いから、当院では入口も待合も治療もすべて成人コーナーとキッズコーナーに分けており、保育士も待機させていて、待合スペースは子供たちにとっては楽しい遊び場となっています。このようにストレスなく受診できるような工夫をしていることが評判となり、今では町内に住む5歳以下の半数以上のお子さんに、定期的に来院していただけるようになりました。

## Q. 健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

口腔内の病気に関しても、生活習慣を改善しないことには本当の意味での予防にならないと考えていたところ、院内の歯科医師から通信教育で学べる良い資格があることを聞き、数名のスタッフと東京での説明会に行きました。健康管理士は25年の歴史と実績があり、しかも公的な資格であり学習であることを知り、これは活用できる!と思いました。また、その日の帰りに「あまくない砂糖の話」という映画を観たので

すが、健康に良いとされている食品にも意外と多く含まれている砂糖が人体に及ぼす影響の大きさを改めて感じ、同時に健康管理士の活用に対するイメージも一気に膨らみ、資格取得を決意しました。

そして、院内でとても興味を持った6名(私を含めた歯科医師や歯科衛生士)が、まず先に資格を取得しました。他のスタッフも徐々に興味を持ち始め、さらに4名の者が次回の試験に向けて受講を始めました。今後、スタッフの希望者全員が健康管理士を取得し、学んだ知識が共通認識となると、通院して下さる患者さんにより多くのアドバイスをを行うことが出来、地域の方々の健康を守ることにつながるのではないかと期待も膨らんでいます。



〈健康管理士を取得された皆様〉

## Q. 健康管理士の資格を取得されて、どのように活用していますか? また、どのような手応えがありましたか?

予防歯科では、口腔内の環境を改善する前に、食生活や運動など日常の生活習慣を改善し、患者さんの意識を変えていくことが大切です。治療中、治療後においても継続的に健全な生活を維持していく必要があるため、患者さんが来院される度に、患者さんのライフスタイルがどのように変化したかを確認しアドバイスをを行うのですが、健康管理士のテキストから得た、全身の健康についての幅広い角度からの情報とやさしい言葉の使い方、これらがとても役立っていると実感しています。また、

メンタルやストレスについて学んだことにより新たな気づきを得られたので、患者さんへの対応に活かせていると感じています。

患者さん向けのセミナーも定期的開催していますが、取り上げるテーマも全身の健康や生活習慣病予防のものが多いため、歯科医師という立場以上に健康管理士として話すことが住民の方にも伝わりやすいという実感があります。習得した知識ももちろん活用していき、特に糖尿病の予防に関しては興味を持っている方が多く、好評を得ています。



〈健康セミナーの様子〉

## Q. 健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。

院内での仕事は座りながら行う仕事が多い為、一日の運動量が少ないのが問題視されていました。運動不足を改善する為、診療が終わった後に、ランニングやゴルフなど楽しく身体を動かす習慣作りをスタッフとともにしております。

## Q. 健康管理士として、今後はどのような方向性で活動していきたいとお考えですか?

横芝光町だけでなく、全国的に予防歯科が広まり、患者さんの全身の健康を守るため、患者さん一人ひとりのライフスタイルに合った、健康指導が出来るプログラムを考えていきたいと思っています。将来的には、当院の健康管理士が近隣の市町村や施設を回り、健康増進の情報発信を随時行っていけるようにしたいと考えております。



〈スタッフ全員で地域の健康を守ります〉