File No.61

歯科医

Dentist

歯のトラブルで悩む患者さまに笑顔になってもらいたい

歯科医は、虫歯をはじめ、口の中で起こるさまざまな病気を治療する仕事です。だれもが安心して治療を受けられるよう、どんな工夫をしているのでしょうか。東京都にある渋谷宮益坂歯科で働く歯科医、田谷祐衣子さんにお話をうかがいました。

Q 歯科医とはどんな仕事ですか？

虫歯を治療するのがおもな仕事です。虫歯だけではなく、歯ぐきなど歯のまわりの病気の治療や、親知らずの抜歯、歯石の除去なども歯科医の仕事です。それから、虫歯にならないように正しい歯みがきの方法を教えたり、検診をしたりする予防歯科や、歯並びをきれいにしたり、歯の色を白くしたりして、歯を美しく見せる審美歯科も行っています。

虫歯の治療ではまず、虫歯の大きさや進行具合を確認します。次に虫歯になった部分をけずって取りのぞき、最後に、けずったところを消毒して、つめ物をします。これが、治療の流れです。

歯科治療に対して「痛い」「こわい」などのイメージをもつ人もいると思います。わたしの職場では、患者さまの気持ちがやわらぐよう、清潔感のあるインテリアでまとめ、コミュニケーションも積極的に取るように心がけています。

Q どんなところがやりがいなのですか？

患者さまのすてきな笑顔を見られることですね。

歯が痛かったり、口の中にトラブルがあったりすると、日常生活を送るのさえつらいものです。当院に初めて来られる患者さまも、みんなゆううつな顔をしています。

そんな患者さまの痛みの原因や治療への不安をひとつひとつ取りのぞき、少しでも早く健康な歯を取りもどせるよう、日々の治療にあたっています。

治療が終わると、多くの患者さまが、笑顔になります。そのたびに、「わたしの仕事は、たくさんの人を笑顔にできる仕事なんだ」と、大きなやりがいを感じています。

レントゲン写真をモニターに映しながら、患者に虫歯の状態を説明し、治療方針を相談していく。

Q 仕事をする上で、大事にしていることは何ですか？

患者さまの気持ちを第一に考えることです。

じつはわたし自身も、以前は虫歯がたくさんあって、長い間歯医者さんに通っていました。だから、虫歯の痛みも、治療のこわさや歯医者に行きたくない気持ちもよくわかります。せっかく勇気を出して歯医者に来たのに、治療で何をされているのかわからないのでは、不安になるのも当然です。だからこそ、患者さまの立場になって、虫歯の状態やこれからの治療の選択肢など、それぞれの内容をていねいに説明し、患者さまと相談した上で治療を行っています。

また、しばらく来院されていない患者さまには、「歯の痛みはありませんか？」というはがきを出すこともあります。

治療のようす。歯科衛生士とのチームワークも大事にしている。

田谷さんのある1日

- 08:30 出勤。その日予約が入っている患者のカルテを確認
- 10:00 診療開始
- 13:30 午前の診療が終了。同僚とランチ
- 15:00 午後の診療開始
- 19:00 診療終了。勉強会がある日には早めに診療を終える
- 19:30 勉強会
- 22:00 退勤

午前の診療を終えてほっと一息。「職場の雰囲気がよいのも、幸せなことだと思っています」。

Q なぜこの仕事をめざしたのですか？

小さいころから手先が器用で、細かい作業が得意でした。また、「人の役に立って、みんなを笑顔にできる仕事がしたい」とも思っていました。それで、器用さを活かすことができて、人の役にも立てる医師か歯科医になりたいと思いました。

歯科医をめざそうと決心したのは、高校生のときでした。たまたま読んでいた本の中に「お腹が痛くても少しがまんすれば治るから医者にかからない人は多い。しかし、歯が痛いとどうにもできないので、だれもが歯医者にかかる」という文章があり、心を動かされたのです。頼ってもらえるような歯科医になりたいと思い、大学の歯学部に進学しました。

人を笑顔にしたいと思うようになったのは、母の影響が大きいと思います。母は、わたしが小さいころから、自宅で小さな塾を開き、近所の小学生から高校生までの子どもたちに英語と数学を教えていました。母の教え子が成績が上がって喜んでいる姿や、ご両親といっしょに教室に来て、「おかげで合格できました！」などと笑顔でお礼を言っているようすをよく目にしていて、すてきだなぁと思っていたのです。

Q 今までにどんな仕事をしましたか？

大学卒業後は、研修医として、まちの小さな診療所で半年間、その後、大学病院の小児歯科で半年間働きました。

小児歯科では、子どもたちと仲良くなり、仕事も楽しかったので、そのまま大学病院に就職することも少し考えました。現在の職場を選んだきっかけは、教育制度がしっかりしていることと、「患者さまの立場になって治療をする」という理念に共感したからです。

でも、じつは歯科医として治療を始めてから間もないころに、「歯医者になんて、なるんじゃなかった！」と悩んだ時期がありました。患者さまが、治療中に痛がったり顔をしかめたりするのを見ているうちに、「わたしだって、患者さまを痛い目にあわせたいわけじゃないのに……」と、なんだか悪いことをしているような、つらい気持ちになってしまったのです。先輩の歯科医に相談すると、患者さまとていねいに向きあうことの大切さを教えてもらいました。

それ以来、少しずつですが、「この人は痛みに弱いから、こんなふうに治療しよう」「この人は、少し長めの治療でも大丈夫だから、今日はここまで進めよう」など、ひとりひとりの患者さまに合わせた治療ができるようになってきました。

「当院では、顕微鏡を使っての治療も行っています。これまでよりも高い精度で虫歯の治療ができます」と田谷さん。

• 超音波スケーラー •

• 5倍速コントラ •

• ピンセットやミラー •

• サージカルルーペ •

PICKUP ITEM

歯の治療には、さまざまな器械を使う。超音波スケーラーと5倍速コントラは、歯石を取りのぞくときに使う。ピンセットは、歯からつめ物を取りのぞくときに使う。ミラーは、奥歯や歯の裏側のようすを見るときに欠かせない。サージカルルーペは、虫歯を2～5倍に拡大して見ることができる。

先輩の歯科医に意見を求める田谷さん。「治療方針に迷ったときなど、アドバイスをくれる先輩の存在がありがたいです」。

Q 仕事をする上で、むずかしいと感じる部分はどこですか？

患者さまの希望どおりの治療ができないときや、治療が予想どおりにいかないときに、むずかしさを感じます。

「短期間で治療を終わらせたい」「歯を抜くのはなるべくさけたい」といった要望が患者さまからよく出るのですが、虫歯の進行状況によっては、そのとおりにできないこともあります。例えば歯の根本まで細菌に感染している場合、針のような器具を使って歯の中にある神経を取りのぞき、きれいに消毒しなければなりません。こうなると、神経の取り残しがなくなるまで、何度も来院してもらう必要があります。

また、レントゲンでは小さな虫歯だったのに、実際に歯をけずってみると、予想よりも虫歯の範囲が広がっていることがまれにあり、治療の回数が増えてしまうことがあります。

患者さまの希望をどうしてもかなえられないときは、こちらもつらい気持ちになりますが、状況をきちんと伝えて、理解してもらうように努めています。

Q ふだんの生活で気をつけていることはありますか？

歯科医なのに虫歯があっては説得力がないので、歯みがきは5分くらい時間をかけてしっかり行なっていますし、ミラーを使って、よく自分の口の中を確認しています。それから、診療時間が長いぶん、休みが週に3日あるので、しっかり気分転換をして、次の診療に備えるようにしています。

休みの日に、歯科医のためのセミナーや研修会に出かけることもあります。歯科医療の技術や器械はつねに進化しているので、勉強も欠かせないのです。

そのほかに、わたしのクリニックでは、月に1回、勉強会があります。外部の先生を招いて最新治療のお話を聞いたり、歯科医どうしで実際に担当した症例を発表し、意見を出しあったりしています。平日の夜、1日の診療が終わったあとに行われるのですが、自分の興味のある内容なので、まったく苦ではなく、楽しみなくらいです。じつはわたしは、学生時代は勉強がきらいでした。今は、勉強がとても楽しく感じられるようになり、自分でもおどろいています。

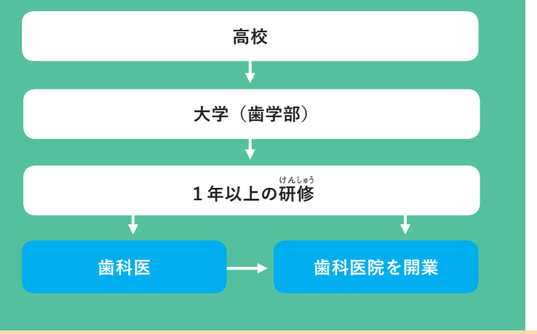
Q これからどんな仕事をしていきたいですか？

「いろいろな歯医者に行ったけれど、治療に満足できなかった」、「信頼して通える歯医者が見つからない」、という患者さまに、「ここに来てよかった！」と納得して通ってもらえるような歯科医になりたいと思っています。

日々の勉強をおこたらず、患者さまとの信頼関係を築きながら、ひとりの人間としても成長していきたいです。

歯科医になるには……

歯科医になるには、大学で歯科医の養成課程（6年制）を修了し、歯科医師国家試験に合格する必要があります。国家試験合格後は、指定を受けた病院や診療所などで研修医となり、1年以上の研修を受けることが義務づけられています。研修期間が終われば自分の歯科医院を開業することも可能ですが、多くの場合、歯科医院に就職し、技術や医院経営を学んでから独立します。

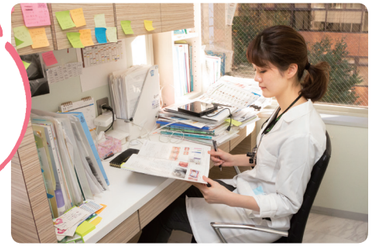


※ この本では、大学に短期大学もふくめています。

Q 歯科医になるには どんな力が必要ですか？

継続力と忍耐力が大切だと思います。歯科医になるには、大学に6年間通い、そのあと研修で1年間学ばなくてはいけません。さらに歯科医になってからも、患者さまに安心して治療を受けてもらえるように、技術や知識をみがきつづけなくてはなりません。一人前といわれるまで10年はかかる仕事なので、わたしもまだまだ修業中の身です。

でも、そのぶん、患者さまに「痛みがなくなった。ありがとう」などと言われたときの達成感は格別です。わたし自身、つらい時期があっても逃げださず、自分を信じて向きあってきた経験が、仕事の支えになっています。



予約が変更になってできた空き時間にも、最新の歯科医療の論文を読んで勉強。

田谷さんの夢ルート

小学校・中学校 ▶ 医師

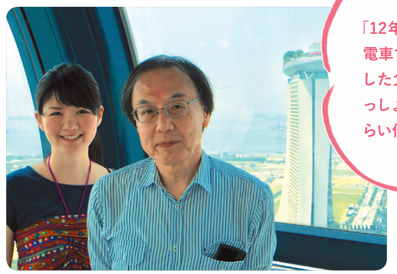
手先が器用だったので、細かい作業が求められそうな医師の仕事がしたいと思っていた。

高校 ▶ 歯科医

歯の痛みやトラブルに悩んでいる人たちを笑顔にしたいと考え、歯科医を養成する大学を受験する。

大学 ▶ 歯科医

「患者さまの不安を取りのぞき、満足していただけるクリニックに」という理事長の方針に共鳴し、現在の職場に就職を決める。



「12年間、毎朝の通学電車でいっしょに過ごした父とは、今でもいっしょに旅行に行くぐらい仲良しなんです」。

Q 中学生のとき、どんな子どもでしたか？

小学校から高校まで、私立の一貫校に通っていました。通学に電車で1時間半もかかったのですが、父の会社が母校の近くだったので、12年間、ずっと父と通学していました。電車でとなりの席に座って、それぞれ本を読んだり、ときには学校のことを話したりしていたので、長い通学時間でも、つらく感じたことはありませんでした。父とは今も仲良しで、ふたりで海外旅行に行くこともあるんですよ。

得意教科は数学、理科、英語。社会など暗記が多いものは苦手でした。体育祭や球技大会になると、けっこう張りきるタイプで、クラスのみんなを仕切っておそろいのハチマキをつくったりしていましたね。

英語が好きだったこともあり、部活はESS（英会話）に入っていました。学園祭で英語を使ったお化け屋敷をつくったり、外国のお菓子を販売したりして、みんなで盛りあがりました。

今の職場には、わたしたち歯科医のほか、歯科衛生士や歯科助手、受付などのスタッフがいます。仲間と協力して、何かを成しとげていくことが好きな性格は、今の仕事にもつながっているなぁと感じます。

球技大会など、みんなで力を合わせることが好きだった。左が田谷さん。

Q 中学のときの職場体験は、どのようなものでしたか？

わたしの学校には「職場体験」はなく、キャリア教育としては、さまざまな職業の方を学校に招いての講演会がありました。アナウンサーの安東弘樹さんや宇宙飛行士の向井千秋さんなど、テレビで見たことのある有名な方による講演は、まるで別世界の話のようでした。それまで働くおとなといえば、両親と先生しか知らなかったので、世の中にはさまざまな仕事があるということにおどろかされました。

でも、講演会に来た方たちと、自宅で塾をしている母に、共通点があることに気づきました。自分の道を信じて努力し、勉強することを、ずっと続けているということです。だからこそ、どの方もキラキラと輝いているのだなと思いました。

学校での講演会は、わたしも、仕事に誇りをもてるようなおとなになりたいと考える、よいきっかけになりましたね。

自宅で子どもたちを教えていたお母さん（左）と中学時代の田谷さん。「努力して人を喜ばせる母の姿から、多くのことを学びました」。

Q この仕事をめざすなら、今、何をすればいいですか？

わたしは今、多い週だと1週間で80人くらいの患者さまの診療をしています。それだけ多くの人と接し、ひとりひとりと信頼関係を築いていくには、コミュニケーション力と、はば広い知識、そして、相手に関心をもって理解しようという思いが必要です。

診療中に会話を弾ませるには、ジャンルを問わず、いろいろな知識をもっていることも大切です。おたがいに共通点があれば、心の壁が一気になくなることもあります。

中学時代には、これは好き、これはきらいと決めつけてしまわず、いろんなことに関心をもって、取りくんでみてください。いつかきっと役に立ちますよ。

– 今できること –

ふだんの暮らし

歯科医には、手先の器用さや細かい作業を正確にこなす集中力が必要です。急に手先が器用になるということはありません。ノートの字を少し小さく、ていねいに書くといったようなことから始めましょう。

また、毎日たくさんの患者と接するための、コミュニケーション力も欠かせません。人の名前や顔を覚えるのが苦手な人は、相手に興味をもつことから始めましょう。その日に会った人との会話の内容やその人の特徴をノートにメモしておくのもよいでしょう。

国語 患者にわかりやすく虫歯の状態を説明するために、語彙力や表現力を身につけましょう。また、患者に失礼がないよう、敬語の確認をしておきましょう。

理科 人体の構造や歯のつくり、口やあごなどのはたらき、つめ物に使う金属の性質など、理科の授業には、歯科医になるために学ぶ内容の基礎となるものが多いです。

体育 歯は全身の健康と深く関わっています。保健体育の授業では人間のからだや健康について学べます。

英語 歯科医療に関する論文には、英語で書かれたものが多いです。また、海外の学会に参加する可能性もあります。英語はしっかりと勉強しておきましょう。