



# 後悔したくないから、 活動を続けていきます



DH  
しんたに  
新谷恵子さん  
歯科衛生士  
(広島県)

広島のメンバーと協力し合って、  
定期的にイベントを行なっています



「歯周病予防の大切さを確実に伝えられる場が欲しい！」  
そう感じ、地元の献血ルームでの活動を企画した新谷恵子さん。  
思い切って1歩踏み出したのは、どんな思いからなのでしょう。

たです。  
そんななか、初めてGoodbye Perioプロジェクトのミーティングに参加。「誰かのお手伝いじゃなく、一人ひとりがリーダーになって行動を起こそう」というメンバーの発言にハッとさせられました。まさに自分に言われていたような気がしましたね。そこで思ったんです。お口のことでも苦しむ人を増やさないためにも、ちゃんと動かなきゃ。でないと私、きっと後悔するって。さっそく行動に移すことを決めました。

若い世代の人たちに  
どんどん伝えていきたい  
活動の場を探すにあたって、一般の方が立ち寄る場所をいろいろと探してみました。ホームページを見ていると、目に留まったのは地元の献血ルーム。献血に来る人は、ある程度健康に目がいっています。そこで、歯周病菌は血液を通して全身に回る、という話をしたら、歯ぐきのケアにも関心を持ってくれる

「一人ひとりがリーダー」  
その言葉にハッと  
させられました

以前、病院歯科の歯科衛生士として勤めていたことがあります。そこで診ていたのは、お口に問題を抱えるたくさんの人たち。全身状態とともに歯周病が悪化してしまう方。歯を失って思うように食事が楽しめない方。彼らの言葉は今でも忘れられません。  
「もっと歯を大事にしておけばよかったよ」  
聞くたびに私もちがったですね。こうなる前に何かできることがあるんじゃないかって、ずっと思っていました。  
ただ、予防の大切さを伝えたくても実際には難しいということも感じていました。たとえば、歯科医院で歯肉炎の患者さんにフロスの指導をする場合。やり方を伝えるのに精いっぱい、本当に身についたかどうか確認する時間までは十分に取れない場合があるじゃないですか。状況が整わないことを理由に何もできない時期が続いて、もどかしかったです。

と思ったんです。  
活動理由を書いてイベントの打診をすると、献血ルームの方からは「健康にいいことなのでぜひ」という返事がありました。しかも当日はメンバーが6人も集まってくれて。思い切って行動しようかと、心強く感じましたね。  
訪れた方にフロスを通してもらうと、案外みなさんちゃんと使えることに驚きましたよ。面倒くさがられるかもとか、難しいだろうとか。そういったのはすべてこちらの決めつけだったと反省。伝えたいという気持ちを持て、こうしてゆっくり指導できる機会をつくりだすことが大事だとわかりました。

シニアの後悔ランキング1位は、「歯の健診を受けていればよかった」だそうです。でも、失って初めて大切さに気づくのは遅いんですよね。この現状を変えるためにも、歯ぐきケアを若い世代にどんどん伝えていきたいです。それが私にできることだし、歯科衛生士として後悔しない生き方だと思っています。