人の笑顔のためにお手伝いできるって、すごくシアワセ！

Goodbye Perio Project

DH
上原 博美さん / 臨床歴23年

５年前よりフリーランスとして活躍している、上原博美さん。
現在は東京都の歯科医院に勤務するほか、
医療系を中心としたボランティアに参加するなど
さまざまな場所で毎日アクティブに動き回っています。
そのひとつが、Goodbye Perioプロジェクトの活動。
相手から笑顔が返ってくると、「また人のために何かしたい」
という気持ちが芽生えてくるそうです。

人のために動きたい。この性格は母親譲り！

私の母は、とっても活動的な人なんです。看護師の仕事や家事をこなしながら、休日は福祉のボランティアに出かける。そのような姿を見て育ったので、本業以外に何かをするというのは私にとって普通のこと（笑）。誰かのために活動するのは、もはや生活の一部になっているという感じです。

特にフリーに転身してからは、いろんなところに参加させていただいています。趣味であるランニングでは、大会のときに運営ボランティアをしたりスポーツトレーナーとしてスポーツアロマッサージを提供したり。町内会で行事や何かがあると、住民のみなさんが安全に楽しく参加できるよう救援救護活動をさせていただくこともあります。

東日本大震災のときは歯科衛生士の資格を活かし、医療救護班として歯科医師とチームを組んで避難所等をまわりました。口腔ケアはもちろん、泥出しなどの体を使ったボランティアにも参加させていただきましたよ。口腔ケアの介入により、阪神淡路大震災時に比べて誤嚥性肺炎にかかった方が非常に少なかったようです。今でも毎年、東北被災地には訪れるようにしています。

そうやって休日を使って動き回っていると、まわりから聞かれることもあります。「お金がもらえるわけでもないのに、なんでそんなに頑張れるの?」って。でも、私が何かをすることで笑顔になってくれる人がいるっていうのはやっぱりうれしい。ジッとしていられない性格というのもありますが、やりたいことをやらせてもらえて逆にありがたいなと思っています。

自分の強みを活かして、一人でも多くの人を笑顔に

なかでもグッペリの活動は、最も楽しくてやりがいを感じています。23年続けてきた歯科衛生士の経験を充分に活かせますからね。ランニングサークルのメンバーにも、何回か歯周病予防の話をさせていただきました。走る方たちは基本的に健康観が高いし、自己管理もしっかりしているので、興味を持ってくれる人が多いんです。

そんななか、先日行なわれた山のランニング大会ですごくうれしいことがありました。あるメンバーがリュックの中から、デンタルフロスを取り出したんです！　山へ行くときは荷物を背負いながら走るので、最小限の荷物にしないといけないのに「上原さんに教えてもらってから、歯ブラシとフロスを背負って走ってるよ」と言ってくれて。喜ばしい限りでしたね。

人が笑顔でいられるには、やっぱり健康ありきだと思います。このような仕事やボランティアをさせていただいているからこそ実感しているし、そのために自分が持っている知識やスキルを活かせるのはすごくシアワセ。私の手助けで、1人でも多くの人が健やかに暮らしてくれたらなっていつも願っています。

上原さんの“グッペリ”hint!

＼＼グッペリ活動を始めるときの参考に！／／

Q なぜ活動の場所にランニングサークルを選んだのですか？

マラソン中は、甘いもので栄養補給や水分補給します。口腔内が乾燥するうえに、糖分の多い補給ジェルやスポーツドリンクを摂取し続けるため、ランナーはペリオのリスクが高いんですよね。「健康のために走っているのにお口の中はボロボロ……」なんて悲しいので、いち早く伝えたいと思いました。

Q メンバーのみなさんには、どんな話が一番響いていましたか？

“デンタルフロスをしなければ歯と歯の間は磨けない”ということに驚いていました。
歯周病に関しては無知な方が多かったので、むし歯だけでなく歯周病が歯を失う原因になることも伝えると、関心を示す方が多くいらっしゃいましたね。