

「若いときに知っていたら……」と

# 後悔してほしくないから!



Goodbye Perio Project

## DH 後藤 奈津子さん

Goodbye Perio プロジェクトの存在は発足当時から知りながらも、なかなか登録にまでは至らなかったという後藤奈津子さん。あることがきっかけで再び興味を持ち、今年の5月からメンバーの仲間入りをしました。そして夏には、大宮献血ルームでの活動にも参加！後藤さんの気持ちを後押ししたのは何だったのでしょうか？

「早くに手を打てること」がグッペリ活動だったんです

私は、歯ぐきのケアが一番基本だと考えています。土台がしっかりしていなければ噛むに噛めないし、たとえ治療になったとしても被せモノも入れられない。今の医院に勤めるときも、歯周病予防をちゃんとやっているところを基準に探したくらい、健康な歯は健康な歯ぐきからだと思っています。

だけど、医院に来る患者さんを診ていると重度の歯周病の方ですごく多いんですよ。食べるのに苦労しているのももちろん、治療費の負担が大きくなったり、結局は望まない選択をせざるを得なかったり……。見ていて切なくなってしまうんです。さらに、みなさん同じことを言われるんですよ。「若いときにちゃんと磨いておけばよかった」。そんな声を聞くうちに「もっと早くに手を打てることはないかな、今のうちでできることはないかな」と思うようになって。前から気になっていた Goodbye Perio プロジェクトへ登録することにしたんです。

活動デビューは今年の7月。大宮献血ルームでした。他の医院の衛生士さんと会えるのも楽しみ、どんな人が歯周病予防に興味を持ってくれるのかも楽しみ！活動前は、緊張どころか、ワクワクしかなかったですね。

実際に参加してみて驚いたのは、こちらの話をとてもよく聞いてもらえたこと。「献血のついでだろうし、サッと寄られてサッと帰るのかな」なんて思っていたけれど、20〜30分のあいだ一生懸命話を傾けてくれました。一般の方にとっても、歯周病についても興味があることなんですね。

フロスの大切さを伝えたい熱意が上昇中!

活動以降は、医院でのフロスの提案がより熱心になりました。というのも、一般の方へ歯周病やフロスのことを話しているうちに改めて思っただけです。今まで「フロスはハードルが高いだろう」「この人はきっとやらないだろう」と提案を後回しにすることもあったけど、それはただの私の思い込みだったんだなと。今回みたいに、ちゃんと集中して情報を投げかければ真剣に受け止めてくれます。特に、まだ健康な歯ぐきを保っている方にはなにもなくても伝えなければという熱意が強くなりました。

歯ぐきの健康って、全部につながってくるんです。ちゃんと噛めなければ栄養も吸収されないし、食べる楽しみもなくなってしま……。友達から「飯誘われたんだけど、食べられないから行かないだね」という患者さんのお話を聞くと、本当に悲しいです。まだ50代なのに、人生これからのことって。私たちがこういう場で少しでも働きかけることができれば、歯科医院に行くきっかけがつけれます。「やっぱり歯は大事だね」とか、「そういえば最近行ってないから行くのかな」とか。それも、社会貢献のひとつじゃないですか。グッペリ活動をすることで、歯周病になつてから来院される患者さんが減ればいいなと思います。そして、メインテナンスや予防目的で通う患者さんが増えていったらうれしいですね。

グッペリ活動をするときに、心がけていることはありますか？

### 後藤さんのグッペリヒント

歯周病の話やフロスの使い方だけじゃなくて、この活動の意味みたいなものも話すようにしています。私たちがこうしてクリニックの外で活動しているのは、歯周病予防の大切さをもっと多くの人に知ってもらいたいから。ただ歯医者さんに行けばいいわけじゃなくて、自分の問題として捉えてほしいから。その手段として、フロスを毎日使うことが大事なんだよって伝えているんです。

実際の相手の反応としては「へえーそんなんだ」程度ですけど……(笑)。フロスの重要性がわかったときにでも、ふと思いついたら、歯科医院へ通うきっかけにつながるかもしれないですね。

### 大宮献血ルームでの今後の活動予定

まだ間に合います!

10/6(木)  
14:00~16:00

お申し込みはグッペリHPから!  
▶ <http://perio.tuftclub.jp/>  
見学だけでもOKです!