

## 今回の研修の内容

- \*オリエンテーション(自己紹介・1年間のカリキュラムの説明)
- \*切り抜きの記事の紹介
- \*講義「基本の基」セルフチェック
- \*テスト(シャープニングについて)
- \*テストイング実習
- \*角度表の作成
- \*シャープニング実習
- \*椅子(スツール)の座り方

## 今回の学び

### ◎ 自己紹介の仕方

- ① ご挨拶(おはようございます、こんにちは...)
- ② 名前(必ずフルネームで!!苗字だけを言うのとは印象が変わってくる)
- ③ 自己アピール(趣味、家族についてなど...)
- ④ もう一度名前 (←これが名前を印象づける!!!キラッと光る☆)
- ⑤ ご挨拶(よろしくお願ひします、ありがとうございました...)

### ◎ 大切なこと

講師(上間先生・丸尾先生)に興味を持つ

人間ウォッチング→DHの仕事に直結

…担当の患者さんをみる時

- ①年齢を確認
- ②名前の読み方の確認(最初にふりがなをつけておく!!!)

### ◎ 1年間の目標

- ・使える手を作る
- ・知る(歯科衛生士の自分を知る、歯科衛生士の仕事を知る、患者さんを知る→口をみるのではなく、口を持っている患者様をみる)

### ◎ セルフチェック

⇒自分自身の意識水準を分析する

セルフチェック(自己診断)・セルフコーチング(自己指導) ⇒目指す

\*グローブについて\*

患者様はグローブに関して過敏である。グローブを着けたまま不潔域のものを触ってグローブを汚したり、逆に汚れたグローブで周りを汚したりしない。

\*マスクの正しい着け方\*

- ・鼻のところはマスクのワイヤーを曲げて顔の形に合わせる(隙間を作らない!!)
- ・横からも入らないよう、耳にかけるヒモをくくるなどして調節する
- ・あごの下までしっかりマスクをのばし顔に密着させる
- ・マスクを着けた顔を確認する

\*マスクの正しい外し方\*

- ・外したらマスクの内側を中にして折りポケットの中などで保管する
- ・あごマスクをしない(首の熱でマスクについた細菌があがってくるため本当に危険!!!)

★マスクは着用の意味をしっかりと理解し、感染防御という意識を持つ★

◎ テスティング

- ・テストスティックは小指と薬指の根元の間あたりで支え、まっすぐに立てて持つ(横や斜めにするとカッピングエッジの角度があいまいになる)
- ・テストスティックやスケラーは指先で持つ(指先のセンサーを十分に機能させる“触感”)
- ・テストスティックの上に固定指は置かない。左手(左利きは右手)の人差し指の上におく
- ・グローブはサイズが合っていて、すべらないものを選ぶ(グローブの下の爪は短く!!)
- ・テストスティックの真ん中にまっすぐに線を引き、第一シャンクをその線に平行に当ててテストングしていく(スケラーを当てたときフェイスを床に平行に当て角度を見たりする)
- ・ヒールからトゥまで軽く数ヶ所点接触する
- ・テストングは軽くタッチする(ガリガリと削らない!!)
- ・テストスティックは両端から使っていく真ん中にツルツルのきれいな面を残していく

◎ 角度表

- ・角度表をいろいろなところに置き、何度も見て正確に20度を覚える!!
- ・テストスティックとストーンを使いシャープニングの動作を繰り返し、正しい角度を身に付ける

## ◎ シャープニング

### \*手順\*

- ①ストーンの上にスケーラーの第一シャンクを垂直に乗せる
- ②そのまま第一シャンクを左に20度倒す  
→ストーンとフェイスを平行に  
(フェイスが細くなると平行かどうか見た目ではわからなくなる)
- ③ストーンを垂直に立てる(カッティングエッジに密着させる)
- ④スケーラーのハンドルを後(偶数刃は前)に倒す  
→ヒールを研ぎやすくするため
- ⑤ストーンをヒール側に回し込む  
→原型を維持するため、そしてヒールも切れるようにヒールから研ぐため
- ⑥ストーンを20度にする
- ⑦ヒールからトゥに向かって研ぐ

### \*ポイント\*

- ・スケーラーをしっかり持つ(親指でしっかり支える)
- ・ストーンは指先で持つ(小指はストーンの下に)
- ・スケーラーを持っている手はぶれないように脇を締めて固定し、ストーンを持つ手は自由に動くように肩も腕も柔らかくする

## ◎ 椅子(スツール)の座り方

- ・チェアの最高位、最低位を知っておく  
→最低位が特に大切(小柄な女性の場合、チェアの最低位が高いと正しいポジションが取りにくい場合が多い)⇒その場合は立位で行う
- ・術者用椅子(スツール)の最高位、最低位を知っておく
- ・座る時に背もたれをベタッと触らない(指先は清潔を保つ)
- ・深く腰かける
- ・背中では背もたれに当たらない
- ・足は骨盤の幅ぐらいに開く
- ・下半身を安定させるためスツールを足の裏、靴底がしっかりと床につく高さに合わせる  
(太ももを圧迫すると血流が悪くなり、冷えにもつながる)

## 感想・考察

今回は初めての Jokan スクールへの参加で、はじめは期待や不安な気持ちでいっぱい緊張してしまっていたのですが、上間先生や丸尾先生が常に笑顔でお話されていて、その笑顔で緊張はほぐれ、また先生方のお話を聞いていると、本当に今の私の心の中に先生方のお話がすっと入ってきて、終わった頃には“もっと成長したい”という気持ちでいっぱい、衛生士になった最初の頃のやる気がよみがえってきました。

シャープニングの実習では、基本に忠実にすることがどれだけ大切なことか気付かされました。最近では馴れが出てきてしまっていたのか自己流になっていたところがあったので、それを手取り足取り教えて直していただき、基本にそってやっていくことで今まで曖昧だった部分が解決出来た気がします。

今回は衛生士の仕事以外の事でも、自己紹介の仕方のポイントや切り抜きの記事の紹介があり、記事の紹介では多くの人の考え方を聞くことができ、自分の視野が広がったと思います。何人もの力が合わさると本当に大きな収穫があるなと思いました。

今回は私達のために素敵な研修をありがとうございました。これからも一生懸命頑張って成長していきたいと思いますので、どうぞ1年間よろしく願いいたします。