

6歳の酒井智奈^{ちなつ}ちゃん。ある日、鏡の前でフロスをしていると、
「なにそれ〜？」とお兄ちゃんたちが尋ねてきました。
白い糸をクルクル巻いて口に入れている様子を
不思議に思ったようです。
振り返った智奈ちゃんは胸を張ってこう答えました。

「歯ぐきのなかをおそうじしているの。
あたしがやり方を教えてあげる！」

フロスはひじの長さまで取って切ってね。中指に巻くんだよ。
丁寧に説明していく智奈ちゃんは、まるで先生。
「あ！ すきまからいっぱい汚れが出てくる！」
と、2人のお兄ちゃんもにこにこ楽しそうです。

このエピソードの背景には、ある一人の歯科衛生士がいました。
それがGoodbye Perioプロジェクトの一員でもある杉山真澄さん。
杉山さんは家族ぐるみで智奈ちゃんと仲が良く、
遊び感覚でフロスの使い方を教えたところ、
いつの間にかお兄ちゃんたちを巻き込むことにつながったのです！

Goodbye Perioプロジェクトは今年で発足して7年になります。
今でこそ企業や学校でのイベントが多いですが、
当初の目的は“身近な人に歯周病予防の大切さを伝えること”。
今回杉山さんと智奈ちゃんの間で行なわれたやりとりは、
まさに初心にかえった基本のカタチではないでしょうか。

もうすぐやってくる4月4日の歯周病予防デーは
歯周病予防の大切さやフロスの使い方を伝える絶好の機会です。
健康で自分らしい人生を送ってほしいと思う身近な人に
改めて伝えてみませんか？



伝えた人から、 その先へ。



歯科衛生士って こうあるべきだった！ そう実感したんです



〔 杉山真澄さん / 東京都 〕

ちなつ
智奈紬ちゃんがお兄ちゃんにフロスの使い方を教えたを知って、
とても驚いたという杉山真澄さん。

当初は「教えよう!」「グッペリ活動しよう!」と
意気込んでいたわけではなかったそうです。

智奈紬ちゃんの家遊びに行ったとき、
お母さんから「歯医者さんを嫌がるから何とかして～」と相談され
遊び感覚でグッペリマルモ（前歯部模型）を見せたのが始まりでした。



遊び感覚でやれば
意外とできる！

きっかけは智奈紬ちゃんのお母さんから
相談されたことだったんですけれど、お兄
ちゃんにまで広がるなんてビックリです。

私いつでもグッペリ活動できるように
グッペリマルモを持ち歩いていました。そ
よ。それで歯医者さんを嫌がるっていう話
だったから、マルモで遊んだらちょっと嫌な
気持ちになくなるかなと思って智奈紬ちゃ
んに見せてみたんです。お人形遊びをしな
がら「これ何だと思っ？」って聞いたら、予
想以上に興味津々。自分の歯ブラシを持っ
て来て、模型に当って遊び始めました。あ
れ、けっこう楽しそうじゃん。もしかしたら
フロスを教えたらやってくれるかも!? そ
んな感じで、今度は持ち歩いていたフロス
を渡してみました。

「歯ぐきの中の汚れを落とすんだよ」
「お掃除するもののなの」

簡単な説明をしながら、フロスを指に巻
いて、口に入れて。顎模型で遊んだ延長とし
て、楽しみながら一緒にやっていました。
最初だからできなくてもいいかなという
軽い気持ちだったんですけど、意外と器用
にできましたね。子どものほうが「難しそ

う」という固定概念がないからいいのかも
しれないです。

それで「智奈紬ちゃんすごい!」「上
手!」って褒めたらごんごん本人も得意げ
になってきて(笑)。ますます楽しそうにフロ
スするようになったので、これは歯医者さ
ん好きになるかも? って思いましたね。

「私、フロスの先生だよ」
自信満々です

でも驚いたのが、そのあとお母さんから
聞いたこと。智奈紬ちゃんがお兄ちゃんた
ちにもフロスを教えていたんです! 私と
話すことで、「歯医者さん嫌いがなくなれ
ばいいな」「あわよくばフロスを使ってくれ
るようになったらいいな」と考えてはいまし
たけど、周りに影響を与えるようになるな
んて想像もしていませんでした。「私、フロ
スの先生だよ」ってお兄ちゃんに言ってい
たらしいですよ(笑)。お兄ちゃんが知らないこ
とを教えられるっていうことで得意になっ
たんじゃないかなと思います。

もちろん智奈紬ちゃん自身も変わしまし
た。あんなに行きたがらなかった歯医者さ
んに嫌がらずに通うようになったり、以前



妹に教わりながら、フロスを頑張るお兄ちゃん達!

はお母さんに言われてしゅしゅやって
歯磨きを自分から率先してやるようになっ
たり。お母さんが何か言う前に「もう磨い
たから」って報告してくるんですって。
たぶん模型で遊んだのが楽しかったの
と、たくさん褒められたのが良かったん
で、褒められたから「もう一回やってみよ
う」と家でもフロスしてくれるようになっ
たんじゃないかな。それからやっていくうち
に、誰かに教えたいくらい自信がついたの
かもしれないです。一人に話したことがこ
こまで広がっていくなんて思いもしなかつ
た。新たな発見でしたね。

歯科衛生士としてやりたかったことに 一歩前進

毎日楽しくフロスをしている^{ちなつ}智奈紬ちゃん。

そんな智奈紬ちゃんの様子が見られる動画が4月4日（水）から配信されます！

さらに4月は歯周病予防月間として、1週間に1本
子どもたちが楽しくフロスしている動画を配信予定。

子どもたちが「フロスは難しくないよ」というメッセージを伝えてくれます。

医院の待合室で流したり、友達にシェアしたり。

見ればフロスに興味を持ってくれること間違いナシ！

4月4日の歯周病予防デーをきっかけに、ぜひ活用してください♪



動画はGoodbye Perioプロジェクトのホームページからダウンロードできます！

グッペリ 🔍 で検索！

※動画のダウンロード開始は、4月4日（水）になります。

私も医院の外で活動してみたい！

そう思った方は上記ホームページの右上
「ENTRY」からGoodbye Perioプロジェクトに参加できます。



メンバーになると他にもこんないいことが！

- 提案用ミニフロスをもらえる
- 提案用ツールが使い放題
- 歯科衛生士の横のつながりをつくれる
- メルマガやDMで歯科の最新情報が届く

...and more!

詳しくは上記のホームページでご確認ください

グッペリ活動なら、
歯科衛生士として
やりたかったことができる！

それに智奈紬ちゃんの様子を見て、私自身気づかされたことがありました。今までなんとなく歯科衛生士を続けてきましたけど、本当はここまで患者さんを動かしたかったんだあつて。歯科衛生士って本来こ
うあるべきなんだ！ というのが改めて見
えてきた気がするんです。

ただ実際歯科医院だと、そこまでやるのは簡単じゃありません。時間が決められていたり、ドクターの指示通りに動かなくては
いけなかったり。自分のやりたいことってな
かなかできないじゃないですか。30分という
短い時間の中でクリーニングもしながら、患
者さんの気持ちを動かすほど何かを伝える
のはかなり難しい。フロスを習慣にしてくら
うのもなかなか大変なことだったんです。

だからみなさん医院の外に出るんだと思
います。プライベートな場だったら、グッペリ
活動だったら、時間に追われることなく質
問にすべて答えられるし、十分お話もでき
る。そういうコミュニケーションをとって患
者さんを変えていくのが私たち歯科衛生士
のやりたかったことなんですよ。

地道でも続けられ
文化になる

今は歯科界全体が、少しずつ予防メイン
の考え方になってきています。私が歯科衛生
士になった15年前とは全然違う。ケアグッ
ズも増えたとし、患者さんの意識も高くなっ
ています。こういう変化も、歯科衛生士が患
者さんに情報を伝え続けてきた結果だと思
うんです。髪に使うリンスも、最初の頃は全
然普及していなかったそうです。でも必要
性を広めていったら、みんなあたり前に使
うようになった。だからきつとフロスも必要
だと気付いてもらえたら、あたり前に使う
世の中になるはずですよ。誰かに自分で自
分の歯を守れると伝えることは地道な作業
だけど、相手の生活や周りの人まで変える
ことができる。智奈紬ちゃんはそれを証明
してくれました。その繰り返しでちょっとづ
つ文化が広がっていくのだと思います。

実は私、最近勤めていた歯科医院を辞め
て、企業で働くことにしたんです。今回改めて
私の話で人が変わっていくことのおもしろ
さに気付く、より多くの人に伝えることが
できる働き方に変えました。医院とは違うア
プローチで、多くの人に歯周病予防の大切さ、
フロスの必要性を伝えていくつもりです！



智奈紬ちゃんのお母さん
酒井いずみさん

「私も智奈紬からフロスのやり方を教わりました。それからは家で下の歯だけやったりすると『上もだよママ』って注意されて。ちゃんとやり終わると『そうそう、上手上手』って褒められます(笑)。

杉山さんは本当にありがたい存在です。今回フロスを教えてくれたこともそうですが、お母さんとしても歯科衛生士としてもアドバイスをくれるから助かっています」