

## はじめに

思い返せば18年前……。1998年4月、33歳の私は現在の職場である中村歯科に就職しました。2人目の子どもの出産を終え、3年ぶりの歯科衛生士復帰。当初は歯肉縁上スケーリングやアシスタントの仕事ばかりの毎日に疑問をもっていました。また、当院は小児の来院も多く、養育者に歯科保健指導をしなければなりませんでした。それなのに、「私の引き出しは何と少なく、陳腐なことしか言えないのだろう。もっと勉強しなければ……」とも悩んでいました。

そんななか、院長の中村喜代香先生が、院内で勉強できるようにと、長谷ますみ氏（現NDL株式会社 代表取締役社長）を招いて、SRPなどのテクニックだけではなく、歯科衛生士としての在り方をも学ぶ機会を得ました。それから私は、「歯科のことを知るのとは何て楽しいのだろう！ 自分で動くのって楽しい！」と思うようになりました。そして、「そうだ！ 院内で簡単に説明できるツールを作ろう！」と思い立ち、またも悩んだのが小児の食事指導でした。

私が歯科衛生士学校を卒業したころは、「むし歯になるおやつ、ならないおやつ」ばかりが声高々に言われていました。しかし、いまは食の軽視などもあり、「食べること」を根本から考えなければならぬ時代になりました。折しも2005年に食育基本法が施行され、「来院する子どもたちや養育者に伝えたいのはこれだ！ 食育だ！」と思った私は、歯科保健指導に食育をプラスした指導を手作りのツールを交えて開始しました。

しばらくすると、私と同じように小児の食育指導、小児の養育者への指導に悩む歯科衛生士がいかにも多いかを知ようになりました。私もまだまだ勉強中で、知らないことだらけですが、セミナーの講師を務め、連載を執筆し、いつの間にか、書籍を出す機会に恵まれました。

本書は、小児の食育に苦手意識をもっている方が、少しでもそこから抜け出せるお手伝いのできたらいいなと思い、書いたものです。本書を読んで、さあ、あなたも一緒によくばりレッスンを始めましょ♪

2017年12月

大阪府・医療法人中村歯科 キッズデンタルパーク/NDL (株) 歯科衛生士  
宮坂乙美