管理栄養士雇用の
やました歯科医院

食育・栄養指導に「もぐもぐ日記」活用

「地域の健康ステーション」目指す

口と全身の健康をサポートする「地域の健康ステーション」を目指し、計6人の管理栄養士・栄養士を雇用して、食育・栄養指導、医科歯科連携などに力を入れているのがやました歯科医院（相模原市）院長の山下宗氏。そのために取り入れているものの一つが、森永乳業クリニコ（本社・東京都目黒区、遠藤悟社長）の食事記録をグラフ化してモニタリングするアプリ「もぐもぐ日記」という。山下氏に食育・栄養指導に力を入れることになったきっかけや院内での栄養士の役割、管理栄養士の長迫●●氏に、もぐもぐ日記の具体的な活用法などを聞いた。

――食育・栄養指導に力を入れることにしたきっかけを教えてください。

山下　32本の歯全てが残っていた父が、高血圧と糖尿病を患いわずか半年で全ての歯を失い、62歳という若さで亡くなったのが、食育・栄養指導に力を入れたいと思った直接のきっかけです。

病になる前の父は見た目も現役バリバリの働き盛りの男性でした。多くの方に惜しまれながら逝ったその時の光景から思ったのは「歯科医師として父の歯は守れたが、歯科医師の視点からでも身体の健康を守れたのではないか。父のように歯だけ健康な人を増やしたくない」ということでした。

その後迎えたコロナ禍では、感染対策を発端とした予防が世間一般に認知され始めていました。その頃ウェブで面談した名古屋市のかすもり押村歯科口腔機能クリニック院長の押村憲昭先生から、歯科の次世代ニーズの一つとも言われる、食育・栄養指導や高齢者リハビリへの歯科の関わり方とその先の構想を聞いた時に、全身の健康管理を行う歯科医院の具体的な取り組みを知ることができました。

父の死から食事管理の大切さを身に染みて感じていたので、当院は栄養士による食事指導や医科系の医院を紹介する「地域の健康ステーション」になりたいという目標が明確に定まりました。

受付フロア内に設置された血圧測定器と栄養士考案の持ち帰れるレシピ

――その後、どのような経緯で今に至ったのでしょうか。

山下　栄養指導や血圧、血糖値測定などを行うには、ユニットのないスペースが必要です。ですが移転前の院内には空きスペースはなく、5台のユニットはフル稼働で、新患の受け入れができない状態でもありました。

そこで新天地への移転を念頭に、理想の外観・内装、ユニット数、ユニットのないスペースなどを描き、住宅メーカーに試算してもらった結果、5億5千万円かかることが分かりました。

1階受付フロア前の口腔ケアグッズ棚。ガラス張りのため外からも見える

2階の小児矯正ゾーン。「トレーニング（筋機能訓練）」の改善に栄養士もサポート役を担う時もあるという

120坪の敷地に3階建ての医院を建てるプロジェクトは施工会社の積水ハウスでも初めてだったようで、後に同社の●●●●に歯科医院として初めて選ばれました。

――具体的な食育・栄養指導について教えてください。

山下　栄養士が歯科医院で働くのは珍しく、栄養学の知識や経験などを活かせる環境を整備するのに3年程かかりましたが、今は私が思い描いていた以上のことを彼女達が自発的に行ってくれています。その一つが、もぐもぐ日記を活用した栄養指導です。詳細は、リーダーの長迫さんお願いします。

長迫　私は以前病院に勤務していましたが、健康なうちに知ってもらえていればと思うことも多く、健康な方が通える唯一の医療機関でもある歯科医院で、医科歯科連携の架け橋になりたいとの思いから当院に入職を決めました。

私達が患者さんと最初に接点を持つのは、定期健診でメンテナンスした後です。栄養チームでは、「マタニティデンタル」「ベビーデンタル」「小児矯正」「口腔機能低下症」の四つの領域で活動しています。

食に関して患者さんからよく聞くのは、「通院先でこうしてくださいと言われた」という押し付け感を伴った内容のものが多いので患者さんとの会話では「食に関する希望」を聞きながら、健康の価値を改めて知ってもらいつつ、「より健康になるには何が必要か」という視点でお話しします。トレーニングや検査なども提案し、希望した患者さんには取り組めるものから始めていただくので、私達は健康になりたいという患者さんの意思をサポートするのが役目です。

「もぐもぐ日記」は、口腔機能低下症対策のための「OSP（オーラル・サポート・プログラム）」で紹介しています。OSPは、私達のチームが独自に考案したものです。

患者さんとの会話で例えば「食事の際のむせ」があると分かったら、「口腔機能低下症」の症状の一つでもあると冊子などを通じて知ってもらった上で、口の衰えの度合いを評価する「口腔機能精密検査」や食習慣を振り返ることができる「もぐもぐ日記」を紹介します。ちなみに当院では栄養チームのみで検査をし、保険算定をしています。

もぐもぐ日記はスマートフォンで食事を撮影するだけで、食事バランスや必要な噛む回数の目安をAIが自動で判定します。日々の食事写真とそのデータを基にした食習慣に関するアドバイスを出力できるので、とても便利です。今後は、手術時の食生活や生活習慣病患者、ベビーデンタルなどの領域でももぐもぐ日記を使っていきたいですね。

山下　歯周病予防のための行動変容は確立していますが、食習慣対策のための行動変容は確立していないので、OSPは食習慣対策の行動変容を促すための仕組みと私は捉えています。

――貴院での栄養士の役割についての考えは。

山下　彼女達の仕事は院内の他の仕事にも相乗効果が生まれていて、未来があります。彼女達にしかできないことをしてもらえるのはかけがえのないことですし、私を含め他のスタッフが歯科治療に専念できるのは効率的です。

ですが、医院の売り上げとなる診療報酬の多くは歯科医療従事者が担っているので、彼女達自身が仕事内容を他のスタッフに直接話す場を設けています。休憩時間には、食や栄養学に関する知識を共有してくれる場面もあるので、例えば患者さんの「爪が白い」という身体からのサインを、他のスタッフも気付けるようになり、患者さんへの接し方の幅が広がっています。

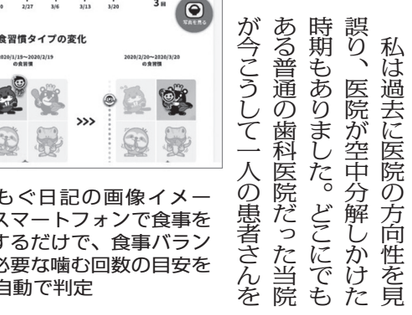
とはいえ当院は歯科医院ですので、栄養士にも歯科について知って欲しいので、入社1年目は歯科の知識を学んでもらいます。今は彼女達が得意とする栄養指導の他に患者さんが自由に持ち帰ることができ「健康レシピ」のメニューの考案からチラシ作りに加え、歯や身体に関する院内掲示物の作成も担ってもらっています。

私は過去に医院の方向性を見誤り、医院が空中分解しかけた時期もありました。どこにでもある普通の歯科医院だった当院が今こうして一人の患者さんを多職種が診るという環境を構築できて、移転後のこの1年を計画よりも4割増しで乗り切れたのは、実務を支える現場のスタッフ達のおかげです。それから、銀行や医科といった他業種の方への会い方や医院の見せ方・伝え方などの手の内をさらしてくれた全国の諸先輩方にも感謝の気持ちでいっぱいです。

治療の質の良さ、未来の歯科医院像を知ってもらうのはなかなか難しいのですが、他科との連携では、建物の大きさが信用力につながることも分かりました。今は小児科、産婦人科、耳鼻咽喉科、皮膚科と患者さんを紹介し合っています。

ビジネスの世界であるならば手のうちを明かさない方が得策かもしれません。ですが、それだと歯科医療の裾野は広がらない。私は他院を見学して感化されることが多かったので、当院でも見学会を始めました。月2回の開催ですが、ありがたいことに、4カ月先まで埋まっています。当院の取り組みも知っていただくことで、各地域の歯科医療の裾野が広がり、歯や身体の健康に興味関心を持つ人が一人でも増えたらうれしいですね。

2階のキッチンスペース付きのスタッフ休憩室で。山下氏（左）と長迫氏の頭上に見える半紙の文字は、各スタッフの今年の目標



口腔機能低下症対応のためのOSPで「もぐもぐ日記」を紹介

もぐもぐ日記の画像イメージ。スマートフォンで食事を撮影するだけで、食事バランスや必要な噛む回数の目安をAIが自動で判定