



お口の健康ネットワーク 会報

Oral Health Network Newsletter vol.1 2009.6.1



「一生自分の歯で食べられる社会に向けて、 250人が集まりました」

NPO 法人お口の健康ネットワーク 理事長
渡邊達夫

「お口の健康ネットワーク」が NPO になってから、初めての会報になります。多くの方々のご協力により発足することが出来ました。会費のない任意団体は、会員の損得を考えるだけで十分でした。NPO「お口の健康ネットワーク」は会員の皆さんの浄財を頂いていますので、一生自分の歯で食べられる社会の実現に向けて、そのお金を使わなければなりません。お金の使い方、活動のあり方、成果の確認など会員の皆さんの意見が反映され、夢の実現に一刻も早く到達することが執行部に義務付けられています。

まず、NPO に登録して下った方々は、任意団体だった会員数の 50 パーセント以上だった事に驚いています。こんなにも多くの方々で共通認識を持ち、一生自分の歯で食べられる日本にすることに邁進できる幸せを感じています。企業における社会活動と NPO 活動の違いは、組織のヘッドや担当者が代わっても NPO のミッションに変化がないことです。一生自分の歯で食べられる社会が来るまで「お口の健康ネットワーク」は存続します。

歯が抜かれる二大原因は歯周病と齲蝕ですが、齲蝕の予防法は分かっています。フッ化物の応用が第一になります。フッ素入り歯みがき剤の普及は、公衆衛生的観点からはひとまず成功したとい

えましょう。いまだ手つかずになっているのが歯周病の予防です。歯周病予防はブラッシングといわれていますが、ブラッシングの効用に対する誤解があるように思えます。そのため、歯科医師や歯科衛生士が無駄な努力をし、国民が非効率的な歯科医療を受けてしまうこととなります。

ブラッシング効果を歯垢除去効果であると考えたと、いろいろな理論的矛盾に遭遇します。歯垢除去ができていのに歯肉の発赤や腫脹が治まらない症例、歯石がついているのに歯肉炎がない症例、ブラッシングが上手にできると歯肉が引き締まってきて、歯肉縁下歯石が見えてくる症例、などは歯垢だけで歯肉炎や歯周炎を説明することが出来ないことを示しています。ブラッシングの効果は宿主細胞の賦活化にあると考えたと、ブラッシング方法も変わってきますし、今までモヤモヤしていたこれらの矛盾の霧もサッと晴れていきます。この考え方と手技を広げ、一日も早く一生自分の歯で食べられる社会を実現するためには、会員の皆様方のご協力が必要です。

NPO「お口の健康ネットワーク」は未熟な集団です。世界的組織の「トゥースフレンドリー協会」や歴史のある「日 F 会議」には遠く及びません。会員の皆さんの積極的な応援を御願います。

●現在開催中のセミナー・研修の内容について

現在お口の健康ネットワークで開催しているセミナー・研修等を下表にまとめました。受講される際のご参考にしていただければと思います。

タイトル	「つまようじ法」セミナー	「つまようじ法」症例検討会	渡邊先生の訪問実習
主な講師 及び講演 内容	■講演 ・歯周病患者の継続管理～術者磨きがメインテナンスの鍵～ ・フッ化物の応用について 講師:黒瀬真由美 ・「つまようじ法」で患者が変わる、スタッフが変わる、医院が変わる 講師:小畑 文也 ■実習 ・ブラッシング体験、相互実習	■講演 ・つまようじ法が生まれるまで 講師:渡邊達夫 ■症例検討会 ・歯周病患者へのつまようじ法による術者磨きの臨床応用 講師:黒瀬真由美 小畑 文也 他	■実習 ・医院スタッフへのブラッシング指導 (ご参加の医院スタッフの方全員に、渡邊先生のブラッシングを受けていただきます) ・患者さんへのブラッシング (患者さん数名に渡邊先生によるブラッシングを体験していただきます) 講師:渡邊達夫
対象	つまようじ法をご存知ない歯科医師・歯科衛生士の方や、新入スタッフの研修向け	すでにつまようじ法を実践されている歯科医師や歯科衛生士の方で、さらにレベルアップを目指す方向け	つまようじ法のスキルアップをしたい歯科医院様

※3月15日に開催させていただいた「ブラッシュアップミーティング」(3ページ参照)は「つまようじ法症例検討会」と名称を変更して今後開催いたします。症例検討会にご参加いただける皆様と共にレベルアップを目指していく会です。会員の歯科医師や歯科衛生士の方の症例報告・発表等も募集いたします。皆様の積極的なご参加をお待ちしております。

上記以外にも、5月10日に開催した講演会のような単発企画も随時開催してまいります。会員の皆様からのセミナー、研修等の企画についてご要望等ございましたらお気軽に事務局までお寄せいただければ幸いです。

5月10日に開催したジョイント講演会 & パネルディスカッション「新時代の予防歯科～エビデンスの再考と再出発へ～」の内容については、6ページをご参照ください。

●今後の行事日程

月 日	内容	開催地	講師	備考
8/23 (日)	「つまようじ法」症例検討会	大阪	渡邊達夫 黒瀬真由美 小畑文也	13:30～17:00
9/13 (日)	理事会、総会	東京		10:00～12:00
	「つまようじ法」症例検討会	東京	渡邊達夫 黒瀬真由美 小畑文也	13:30～17:00
10/4 (日)	「つまようじ法」セミナー	東京	黒瀬真由美 小畑文也	10:30～16:30
11/8 (日)	「つまようじ法」セミナー	名古屋	黒瀬真由美 小畑文也	10:30～16:30
11/21 (土)	日本歯科医療管理士協会公開講座	東京	黒瀬真由美	

活動報告

2/15 お口の健康ネットワークセミナー(大阪)

日時：平成 21 年 2 月 15 日（日）10：00～16：00

会場：千里ライフサイエンスセンター

参加者数：37 名

■講演

岡山大学名誉教授 渡邊 達夫 先生

p m j 歯科診療所 院長 黒瀬 真由美 先生

小畑歯科医院 院長 小畑 文也 先生

■実習

ブラッシング体験実習、相互実習

★参加された方の声

●「つまようじ法」は、思っていたのより、とても歯肉を刺激し、すごく有効的な磨き方で、これからもどんどんやっていきたいと思います。

●「つまようじ法」について初めてお話を聞き、すごくびっくりしました。ブラッシングの方法ひとつでこんなに変わるなんて、もっと早く知りたかったです。うちの医院でも、まずはスタッフがつまようじ法をマスターし、積極的に取り入れていきます。

●予防歯科を取り組むと採算性が取れないと聞いていたので、今日知れてよかったです。歯ブラシ1本で患者さんのモチベーションの向上につながるるので、明日からの診療につなげていきたいです。

●5年前くらいに院長先生に「つまようじ法」のビデオを見せていただき、自己流で行っていたので、実際に体験し、痛がっても、出血しても、続けて指導してよかったのだと思い安心しました。

●スケーリングも大切だけど、ブラッシングでの変化の大きさに改めて驚いた。術者磨きを体験して、出血量にびっくりした。まず自分でしっかりブラッシングして、何日くらいで変化するか確認したい。

**3/15 ブラッシュアップミーティング(岡山)**

日時：平成 21 年 3 月 15 日（日）13：30～16：30

会場：岡山大学病院カンファレンスルーム

参加者数：32 名

■事例報告 「病院歯科でのつまようじ法への取組み～西条中央病院での経営改善」

p m j 歯科診療所 院長 黒瀬真由美

■症例報告 「歯周病患者へのつまようじ法による術者磨きの成功例」

岡山大学教授 森田学

小畑歯科医院 院長 小畑文也

●コーディネーター 渡邊達夫



★参加された方の声

【参考になった点など】

●病院歯科（ICU からのリハビリ）に「つまようじ法」の可能性、特に脳血管障害の患者さんに有効ではないかと考えていました。ぜひ研究を進めてください。私の担当する特養の寝たきりの患者さんに関しても「つまようじ法」で経過を追います。機会があればご報告します。

●フォローアップとしては、今さら取組み法を聞いてもしかたがありません。当院でも唯一のブラッシング法として確立していますので、少なくとももう一段上級の会として参加したので、今回はちょっと不満でした。

●あらゆる面で学びましたが、渡邊先生の「つまようじ法で歯も体も健康」の本をいただき、読む中でさらにしっかり学ぶことができました。EBM の考え方、Health-oriented Concept の概念について、大変参考になりました。

●なによりも黒瀬先生がご指導された西条中央病院のスタッフの皆様のやる気いっばいの姿がみられたこと、小畑先生の下、施診されている衛生士さんの姿、患者様の笑顔が素晴らしかったです。私達も分かっているのにその一歩が踏み出せないのですが、勇気を与えられました。



【分かいにくかった点や質問など】

●「つまようじ法」と自己効力感の関係について非常に興味があります。「つまようじ法」で人をエンパワーメントさせることができると思っています。「どうせ私なんて・・・」という自尊感情の低い人にも「これを続けたら良好な状態を保てるかも」と思わせるものがあると思います。そのテクニックを教えてください。

●病院歯科として、Dr と DH が上手くかみあっていないのはどうかと思います。DH になんとかやらせようといった言い方が不快でした。この法が万人受け唯一の法であるとは誰にも言えません。宗教の集まりではないです。

●自分の「つまようじ法」のテクニックで、修正すべき点を教え

てもらいたい。「ワーファリン服用患者でのブラッシング時の出血は問題ない」と本に書かれていたが、その時の出血や患者への対応等について、具体的に知りたいです。

【その他ご意見など】

●もっと技術的に突っ込んだ勉強会、及びアカデミックな理論展開を期待していましたが・・・。大学関係者もいたのに。つまようじ法自体大変良いと僕は思っているのですが・・・。残念です。次回に期待します。

●大変興味深いお話を聞かせていただきました。ある衛生士さんの言葉にあったように、「つまようじ法」は単なるブラッシング方法の一つ・・・と思われていることが多いし、岡山大歯学部卒業生以外の歯科医師は「つまようじ法」と歯周病の關係に目が開かれにくく、また、経営面についても情報が入って来ない・・・と感じます。入ってきても考え方を切り替えることは難しいようで、残念に感じています。

●いいチャンスでした。欲を言うと、机がなく、自由に名札をつけて各医院バラバラにして輪になっておしゃべりできたら新しいことも出てくるのかなと思いました。班ごとに後で発表してまた話し合うとかシャッフルして話を続けるとか。テーマを決めてそれぞれの医院の取組みを話すこと、発表することで欠点もわかるように思います。

「ブラッシュアップミーティング」は今回初めての開催でしたが、多数のご参加をいただき誠にありがとうございました。次回以降、「ブラッシュアップミーティング」は「つまようじ法症例検討会」として開催いたします。8月23日（大阪）、9月13日（東京）にて予定しておりますので、皆様のご参加をお待ちしております。

4/12 お口の健康ネットワークセミナー（東京）

日時：平成21年4月12日（日）10：30～16：30

会場：総評会館

参加者数：31名

■講演

岡山大学名誉教授 渡邊 達夫 先生

p m j 歯科診療所 院長 黒瀬 真由美 先生

小畑歯科医院 院長 小畑 文也 先生

■実習

ブラッシング体験実習、相互実習

★参加された方の声

●つまようじ法の実践によって、歯肉にどんな変化が起こり、改善されていくのかが詳しく分かり参考になりました。実習して少し痛みがありましたが、効果が期待できそうなのでつづけていきたいと思いました。

フッ素の効果についてデータをもとに聞いたのが良かったです。

●つまようじ法のマスターとは？歯肉等の改善があれば成功、マスターしたことになるのか？

●数ヶ月に一度の術者磨きだけで本当に効果があるのか、患者自身の自宅でのブラッシングにより改善



されているのか、やや理解できない。

●矯正している患者さんは歯肉炎になっている方が多く、ブラッシングも難しいので、今回 V-7 の当て方や、気持ちよさが分かりとてもよかったです。

●実際に磨いてもらって、今までにない感覚があり、とてもスッキリしました。患者さんの歯肉によって磨き方が変わってくるとおっしゃっていましたが、どう違うのかまたお話を聞いてみたいです。

●つまようじ法という磨き方を初めて聞き、やり方、効果についてとても勉強になりました。明日から早速取り入れていきたいと思いました。まだつまようじ法の当て方や角度、力加減など不安な部分があります。

●患者さんの適応や非適応の程度が難しかったです。



5/10 ジョイント講演会 & パネルディスカッション(東京)

「新時代の予防歯科～エビデンスの再考と再出発へ～」



日時：平成 21 年 5 月 10 日（日）10：00～16：30

会場：東京歯科大学水道橋病院 血脇記念ホール

主催：NPO 法人お口の健康ネットワーク

共催：NPO 法人日本むし歯予防フッ素推進会議

日本トゥースフレンドリー協会

参加者数：89 名

■講演

「抜くな、削るな、歯肉は切るな—つまようじ法のすすめ—」岡山大学名誉教授 渡邊 達夫 先生

「齲蝕は食生活習慣病」東北大学名誉教授 山田 正 先生

「地域歯科保健の決め手、水道水フッロリレーション（水道水フッ化物濃度調整）」福岡歯科大学名誉教授 境 脩 先生

■パネルディスカッション「新時代の予防歯科～エビデンスの再考と再出発へ」

パネリスト：境脩先生、山田正 先生、渡邊 達夫 先生

コーディネーター：岡山大学教授 森田 学 先生、東北大学助教 相田 潤 先生

今回は日F会議、トゥースフレンドリー協会にもご協力いただき、3名の名誉教授による講演をいただいた後、午後には約2時間半にわたるパネルディスカッションを行いました。会場の皆様からもたくさんの質問やご意見が寄せられ、活発な意見交換ができました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

参加者の声を一部ご紹介します！

●昨日の「新時代の予防歯科」は、まさにこれからの時流を見据えたよい企画で、自分の臨床や歯科医師としての姿勢に大きな示唆を与えてくれたものとなりました。このような研修会に参加できたことは、本当に幸せであると思いました。未だ、感さめやらぬ思いで今朝を迎えております。

●3人の先生方の講演はすべてすばらしく、午後からの2時間以上にわたる意見交換では、日本の公衆衛生的なフッ化物応用にはどのような方法がいいかなど具体的な討論もなされました。ディスカッションを聞きながら自分の考えをまとめたり、普段の仕事の中で忘れそうになる本当に大切なことを思い出させてくれるとても有意義な講演会でした。

●それぞれの分野において第一線を歩んでこられた3人の先生のディスカッションは私にとってとても興味深いものでした。つまり、1つのこと、例えば歯周病の治癒機能にしてもそれぞれの先生によって見方が違うのだなあと感心させられました。学問は生き物ですね。3人の先生の「誇りと情熱」に心から拍手をお送りしたいです。こういった企画をまたお願いします。



5/16 NPO 法人設立記念パーティー(岡山)



5月16日(土)にNPO法人設立記念パーティーを岡山全日空ホテルにて開催いたしました。パーティーに先立ち、渡邊達夫先生の著書「抜くな 削るな 切るな つまようじ法で歯も体も健康」の出版記念講演会も行いました。

会員など約70名の方にご参加いただき、盛況に開催することができました。お忙しい中ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



事務局よりお知らせ

平成21年に入ってから、従来からの会員の皆様にNPO法人化のご案内をさせていただきました。多数の皆様のご協力を得て、「NPO 法人 お口の健康ネットワーク」の発足当初の会員数は以下のようになりました。

区分		会員数(H21年4月末時点)	
正会員	団体(医院単位)	166	
	個人	歯科医師	70
		歯科衛生士・その他	9
計		245	

●理事紹介

当会の設立当初の役員は、下記のようにになりました(50音順、敬称略)。

役職	氏名
理事長	渡邊 達夫
副理事長	黒瀬真由美 小畑 文也 森田 学
理事	磯崎 篤則 草野 栄路 楠本 雅子 小松原新二
	津野敬一朗 永山 正人 宗形 信司 守屋 啓吾

●メーリングリストについて

NPO法人化に伴って、会員の変動がありました。以前から運用しているメーリングリストは、登録されたメールアドレスのみを管理しており、どの会員様がメーリングリストに登録されているかまでは管理しておりません。会員の方でメーリングリストへの登録・変更をご希望される場合は、事務局までメールにてご連絡ください。(事務局Eメールアドレス: ohn@pv4.harenet.ne.jp)

●ポスター制作中です

在庫切れとなっていた「プロの歯磨き」のポスターですが、現在お口の健康ネットワークの会員様向けのポスターとして新デザインで制作中です。完成次第、会員の皆様にお送りさせていただく予定です。

●会員登録内容をご確認ください

同封の用紙にて、登録内容をご確認の上、事務局までご返信ください。会員名簿は7月末頃発行予定です。

(編集後記)

この度NPOとなって初めての会報を発行させていただきました。次号は9月1日発行予定です。会報の内容についてのご要望等ございましたら事務局までお気軽にご連絡ください。会員の皆様からの寄稿等もお待ちしております。

お口の健康ネットワーク会報 Vol.1

2009年6月1日発行

発行：NPO法人お口の健康ネットワーク

〒700-0953 岡山市南区西市541-1

TEL. 086-244-4692 FAX. 086-244-1351

E-mail: ohn@pv4.harenet.ne.jp