



お口の健康ネットワーク 会報

Oral Health Network Newsletter vol.3. 2010. 3. 1



「つまようじ法」を通じて学んだ科学

岡山大学大学院医歯薬学総合研究科予防歯科学分野 教授
NPO法人お口の健康ネットワーク 副理事長

森田 学

1. とりあえず比較すること

大学卒業 30 年近くが経過した。今の若者がそうであるように、30 年前の筆者は、言うことだけは偉そうで、かといって何も知らない、何もできない歯科医師であった。(もちろん、今でも何も知らないし、何もできない。) そのような中、出来損ないの歯科医師ではあったが、つまようじ法をきっかけに、科学的な見方を学んできたのではないかと考えている。

殆どの人間はそれ程賢くない。だから、事の本質を理解しようと思えば、別の物と比較することが最も理解が速い。ただし、何を比較したいのか、自分の頭で明確にしておかなくてはならない。このことは、若手研究者が陥りやすい過ちである。今の時代、実験機器やパソコンが進化したおかげで、情報をいとも簡単に得ることができるようになった。あっという間に情報の山が出現する。しかし、得られた情報が多すぎるため情報メタボになり、自分の知りたいものが元来何であったのか途中で見失ってしまう。迷路に入って困るのは、まだましなほうだ。自分が迷路に入っていることすら分からない

ことも稀ではない。

次に大事なことは、2つの間で比較することである。欲張って、3つあるいはそれ以上あるなかで比較する人もいるが、案外至難な業である。自分が「これはいい」と思っているものを、もう一つ別のものとの間で比較するのがよい。気に入った2着の服のなかから1着を選ぶ方が、3着のなかから1着を選ぶよりも簡単である。

最後に、比較したい項目以外は全く同じ条件でなくてはならない。ルックスでボーイフレンドを選ぶには、2人の収入が全く同じである場合のみ冷静な判断ができるはずだ。

2. つまようじ法の効果実験を例に

前述の原則に従い、つまようじ法の効果を検討したことがあるので紹介する。まず、比較したいものを明確化する。例として、「歯肉出血に対する効果」とする。テーマが決まると、明確化する作業がはじまる。歯肉出血という言葉の明確化である。ブラッシング時の出血なのか、BOP（プロービング時の出血）なのか、あるいは”リンゴをかじった時の出血”なのか（こ

の例ではBOPを採用した)。次に、比較すべき別のブラッシング法を1つ選ぶ作業になる。筆者はバス法と比較した。バス法が最も広く知られた方法であるからだ。「同時にスクラビング法とも比べたら」などとは考えないことだ。最後に、その他の条件を統一する作業に移る。できるなら、同じ歯肉で2つの方法を比較したい。Aさんの歯肉はつまようじ法で、Bさんの歯肉はバス法で、というのは感心できない。出血し易さが人によって異なるからだ。歯ブラシは同じ種類でなくてはならないし、ブラッシングの技量も同一でなくてはならない。さらに、歯垢の影響も同じでなくてはならない。というわけで、一人の患者の口腔内を右側はつまようじ法、左側はバス法で（別の患者に対しては右側をバス法で、左側はつまようじ法で）、どちらの側も歯垢が完全に除去できるまで、一人の歯科医師が毎日磨く実験系を考えた。

その結果、つまようじ法で磨いた部位、バス法で磨いた部位、どちらも最初は同じ程度の出血割合であったが、28日後にはつまようじ法で磨いた部位のほうで出血割合が少なくなった。念のため、統計学的方法で調べたところ、確かに有意な差（決して偶然ではないといえる事象）であることが示された。

さて、これで単純に喜べるのか。少し考えれば、以下のような疑問点が考えられる。①たとえ同一人物の口腔であっても左右が完全に同じ歯肉の状態であるかは分からない。歯列の状態、修復物の状態にいたるまで全く同一であることは稀である。②BOPを調べる際のプロービング圧は一定だったのだろうか。理想は20

～25gといわれている。我々にその微妙な部分をコントロールできるテクニックはあったのだろうか。③実際にやってみると分かることであるが、歯垢がとれるまで磨いた時間はバス法の方が長い。「バス法のほうがブラッシング時間が長いにもかかわらずBOPが高い」と解釈するならば、つまようじ法の優位性をさらに強固にする。しかし、「バス法のほうがブラシで刺激した時間が長いため、微小な傷が多くできて、その結果出血しやすかったのでは」と考えてよいかもしれない。

たかがブラッシング法の比較であるが、どんなに知恵を絞っても、完成された理論に辿り着くのは困難なようだ。一大学人の経験談であるが、日常臨床で疑問がありその疑問点を書物で調べて解決したい、あるいは自らの手で解決したいと思っている方の考え方の参考になれば幸いである。

森田 学（もりた まなぶ）

〔略歴〕

昭和57年 大阪大学歯学部卒業

岡山大学助手 歯学部予防歯科学講座

昭和62年 岡山大学講師 歯学部附属病院予防歯科

平成3年～5年 米国テキサス大学 研究員

平成11年～12年 米国ミシガン大学 研究員

平成12年

北海道大学教授 大学院歯学研究科予防歯科学教室

平成20年

岡山大学教授 大学院医歯薬学総合研究科予防歯学分野

●お口の健康ネットワークのホームページをリニューアルしました！

<http://www.oral-health-network.jp>

●一般の方向け解説

For Public 一般の方向け解説

◎一生自分の歯で食べるために「つまようじ法」とり入れてみませんか？

20年以上にわたる臨床での実践や数多くの研究により、「つまようじ法」の効果が明らかになっています。

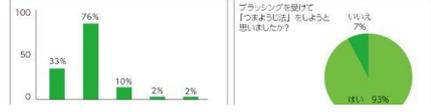
「つまようじ法」とは、つまようじのように歯ブラシの毛先を歯と歯の隙間に押し入れずることにより、歯間部の歯肉のマッサージと歯垢除去を効果的なブラッシング法です。つまようじ法を行うことにより、歯周病の予防・治療や歯の喪失予防に効果があることが示されています。



磨き方の解説はこちらへ >>> 岡山大学歯学部准教授 渡邊達夫先生による「つまようじ法ブラッシングQ&A」

◎つまようじ法の気持ちよさがモチベーションに

患者さんをつまようじ法でブラッシングすると、「気持ちいい」、「4畳半の口の中が8畳の広さになったみたい」、「今から食事するのがもったいないよ」といった声を述べてくれます。つまようじ法で歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先を通すという意識は非常にインパクトが強く、驚きとともに興味感を味わっていただけます。



回答	割合
いいえ	7%
はい	93%

一般の方向けにつまようじ法の解説等を掲載しています。今後、より分かりやすく、一般の方にも役立つ情報を掲載していく予定です。

●専門家向け解説

For Experts 専門家向け解説

◎「つまようじ法」をマスターして、魔法の手になろう

患者さんに喜ばれる予防歯科を目指して「魔法の手だね。」

つまようじ法による術者磨きを受けた患者さんからいただいた言葉です。

患者さんの多くは歯間ブラシやデンタルフロスを使っていないので、歯と歯の間にブラシの毛先を通すととても驚かれます。つまようじ法で術者磨きを行うと、ほとんどの人が「気持ちいい」「歯のまわりがスッパリした」といった、驚きの声を述べてくれます。

治療中心の歯科医療から健康をつくる歯科医療へ、変革のきっかけづくりはつまようじ法による術者磨きを採り入れてみませんか。



患者が変わる

- 治療効果上がる
- 爽快感が Self care (自分でもやってみよう) と Professional care (また来院しよう) への動機づけに

スタッフがかわる

患者さんが喜んで来院
患者さんと歯科衛生士の信頼関係が向上し、スタッフのモチベーションが上がる

医院が変わる

痛くなくても継続来院
歯周病のメンテナンス患者が来院患者のベースに
少数の患者に対して集中的な治療をするのではなく、より多くの患者の来院につながってらう歯科医院へ

歯科医師や歯科衛生士の歯科医療関係者向けの解説ページです。会員の皆様のご要望をお聞きしながら、今後内容を充実してまいります。

●歯科医院紹介

Doctors Search 全国歯科医師会

岡山大学歯学部附属病院 予防歯科

〒700-0853 岡山 東山区南町2-5-1

086-229-7151

01:30

土・日

※掲載内容は旧サイト時に掲載を希望された歯科医院様の情報となっています。変更等ございましたら事務局までお知らせ下さい。



地図が表示されるようになりました

※掲載内容は旧サイト時に掲載を希望された歯科医院様の情報となっています。変更等ございましたら事務局までお知らせ下さい。

現在予定しているセミナー情報を掲載しています。

●トップページ

Oral Health Network NPO法人 お口の健康ネットワーク

お問い合わせ プライバシーポリシー リンクページ

ホーム 私たちについて お口のネットワーク通信 歯科医院検索 一般の方向け解説 専門家向け解説 入会案内

HOME ABOUT US CHIN NEWS SEARCH FOR PUBLIC FOR EXPERTS REGISTERED

一生自分の歯で食べられる社会を目指し、人々の歯の健康の保持、増進に寄与するための NPO 法人です

渡邊達夫先生のブログ

Dr. Watanabe Blog 渡邊達夫先生のブログ 抜くな、削るな、見捨てるな。つまようじ法 ブログを読む

お口の健康ネットワーク 全国歯科医院検索 医院検索はこちらから GO MAP

会員登録

セミナー情報

MEMBER ONLY 会員専用ページ

旧サイトはこちらから

Oral Health Network News お口の健康ネットワーク通信

◎セミナー情報を掲載しました：5/30松山開催セミナー

2010年02月26日

5/30(日)に松山で下記セミナーを開催します。

「患者さんに喜ばれる 予防歯科臨床セミナー」

詳細・お申込はこちらから ↓ 100530matsuyama.pdf

今後皆様のご要望をお聞きしながら会員専用ページを制作していく予定です。

事務局よりお知らせ

●今後の行事日程

H22年 月 日	内容	開催地	講師等	時間 (予定)
4/11 (日)	理事会	岡山	—	10:00~12:00
	研修会 フッ化物応用のAtoZ 【ご案内済】	岡山	磯崎篤則	13:30~16:30
5/30 (日)	予防歯科臨床セミナー 【今回ご案内】	松山	黒瀬真由美 小畑文也	10:00~16:00
6/13 (日)	予防歯科臨床セミナー 【今回ご案内】	東京	黒瀬真由美 小畑文也	10:30~16:30
9/11 (土), 12 (日)	第2回通常総会 症例検討会 研修会	検討中	検討中	検討中

上記以外のセミナーの開催等につきましては、日程が決まり次第ご案内させていただきます。

●会費の納入について

前回の会報発行時にご案内させていただいた会費の納入についてご協力賜り誠にありがとうございました。皆様からいただいた会費を有効に使わせていただき、会員の皆様のお役に立ち、そして会のミッションである「一生自分の歯で食べられる社会」づくりに一歩ずつ近づくよう努力してまいりたいと思います。

今後とも会の運営にご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

●はつらつ元気 4月号につまようじ法の特集記事が掲載されます

芸文社の健康雑誌「はつらつ元気」4月号(3月2日発売)につまようじ法の特集記事が掲載される予定です。「はつらつ元気」では昨年2009年6月号でも採り上げられたばかりですが、再度特集を組んでいただけることになりました。

(編集後記)

昨年秋よりホームページのリニューアルにとりかかっておりましたが、ようやく完成にこぎつけました。デザインも爽やかに仕上がったかなと思いますがいかがでしょうか? 今回のリニューアルは今後のページ更新等をスムーズに行えるようにすることも一つの目的であり、これから新しい内容を盛り込み充実した内容にしていきたいと思っております。皆様からのご意見・ご要望をお待ちしております。(事務局/草野栄路)

お口の健康ネットワーク会報 Vol.4

2010年3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
<http://www.oral-health-network.jp>
E-mail: info@oral-health-network.jp