

一生自分の歯で食べられる社会を目指して・・・

お口の健康ネットワーク

NPO
Oral Health Network



NPO Oral Health Network Newsletter

会報



No.40
2020.7.25

■ 巻頭言

皆さん、つまらんことはやめましょう

中村宗達

■ 新連載

つまようじ法のヒント

つまようじ法術者磨き・基本の“き”

長浦寛子・黒瀬真由美

■ 認定医療機関紹介

北村歯科医院

渋谷歯科クリニック

巻頭言



【あの頃の私】

皆さん、つまらんことはやめましょう

中村宗達

NPO 法人 お口の健康ネットワーク理事

私は静岡県行政の定年退職者だが、40歳の頃、国(厚生省)で2年間仕事をしたことがある。国での肩書きは歯科保健医療調整官(私が初代)というのが当てられ、老人保健福祉局老人保健課に勤務した。当時、日本は高齢者対策が喫緊の課題となっていて老人保健法の充実が急がれていた時であり、歯科では歯周疾患予防ということで日本歯科医師会の強い要望があつて歯周疾患検診を導入しようとしていた。しかしこれを老人保健法で定める老人保健事業に入れるには事情は少々ややこしい。本来、歯科事業は歯科衛生課がやるのだが、老人保健事業は老人保健課の所掌事務であり、その後ろには「老人保健事業は俺の縄張り」!?!? と思っている日本医師会が控えていて、ここに日本歯科医師会が何とか歯周疾患検診を割り込ませようとしていたのだ。そこで歯科衛生課がどうしたかということ、この仕事のために生え抜きの歯科衛生課の歯科技官を老人保健課に送り込むのは酷、可哀想なことになりそう!?!? なので、どこかから適当な歯医者を引っ張ってきて、うまくやらせようということだったようだ。それにハマったのが私。転勤になった私はというと「国の仕事とはこんなもんか」と思うしかなく、さっそく準備されていた歯周疾患検診導入調査に取組み始めたが、異様な環境に置かれたことにすぐ気がついた。「えらいとこに来てしもたワ」。

えらいとことはもう少し補足して言うと、

1. 老人保健課が納得する歯周疾患検診を作らんとダメ。(そりゃそうだ)
2. 老人保健課が納得するとはあの日本医師会が了解すること。
3. もちろん日本歯科医師会の了解も要。
4. 私の後ろ盾は金も力もない弱小歯科衛生課(老人保健課はしこたま持ってたデ〜)。
5. 老人保健課では歯周疾患検診担当のみならず骨粗鬆症検診担当もやらされる羽目に。
6. 特に既に作ってあった歯周疾患検診導入調査が使い物になるような代物でなかった!

救いは、日本歯科医師会がすごく協力してくれたこと。(当たり前か)

それでも厚生省勤務は花のお江戸ということもあり東京での仕事は中々楽しかった。老人保健課、歯科衛生課、日本医師会、日本歯科医師会の4カ所が主な仕事場だったが、あっちにはこっちで仕事をやっているといい、こっちではそっちでやっている、そっちではあっちでと言って結構自由に東京見物をしたり趣味のクラシックの中古CDを集めたりできた。

2年があつと言う間に過ぎ、その間、意味不明の調査を実施してもらいに全国あちこちへ説明に

行った。多くの人達にお世話になりました、感謝申し上げます。調査は形通りやってもらったものの、調査結果は大学の教授に歯周疾患検診がさも意味があったとの報告書にまとめさせてこれで一丁あがり、この時点で歯科衛生課長より慰留されるも、もとの静岡県へ逃げるように帰って県行政に復帰、その後、国では私の後任が、無事、この報告書を基に老人保健法に歯周疾患検診を導入してくれました。入りました。でも、これって本当に意味のあることだったの?? よかったの???

我が家には母が残した遺訓がある。「宗達(むねとお)、つまらんことはしなさんな。」この言葉のおかげで概ねこれまで真っ当な人生を送ってこられたと思っているが、国でやった仕事はどうだったか、むむっ、あの検診、少しなりとも意味ありましたかネ、世の中の役に立ちましたか? 母の言葉に反して「つまらんことをしてしもたナ」と反省すること頻りです。以来、私の中では歯周病対策で何か汚名返上せんといかんナ~と思っていたところ、どうも「お口の健康ネットワーク」に係わることで返上できるよだと思ひ当たり、今はこの会の活動に参画することであの時の穴埋めをしようとしている次第です。

地域保健でまず大切なことは地域診断を行うことです。これをしないとダメです! コロナ騒動においても、PCR 検査の数が十分でないことで、日本や地域での罹患状況、流行度が分からないと大問題になっていました。もったもです。かの歯周疾患検診でも地域診断はできませんでした。受ける人が少ない上に偏った人達(自分の歯や口に自信のある人)がほとんどで得られた数値が何を表しているのか分からない。地域診断がないと、問題があるのかどうかも、どれくらいあるのかも、また対策を実施して効果があったのかどうかも判定できません。「お口の健康ネットワーク」では歯周病予防に「つまようじ法」の普及に努めていますが、今は個人の診療所でその効果が実感されているレベルかもしれません。けれども会としては、そろそろ地域診断をどうしたらよいか考える時期にきているように思います。「つまようじ法」によって地域の歯周病を予防できることを示すべきです。ちゃんと改善していることをデータで示すべきです。これは会に課された大きなテーマだと思います。

会員の皆さんとしては、真摯に診療に当たって戴きたいです。間違っても金儲けを第一に目論んでの診療はやめましょう、「つまようじ法」は金儲けのツールとして優秀だから使っているということだったら考えを変えましょう。そんな考えは医療職としてほんとうに「つまらんこと」です。そうではなく、歯周病から日本国民を守る手伝いをするんだという気概で、日々の診療に、「つまようじ法」の実践に励んで戴きたいと思います。

—つまらん(つまれへん)—

大阪弁で「おもしろい」「あほらしい」「しょうもない」「無意味」などとほぼ同義だが、同じようであっても独特のニュアンスがあって、やんわりと強く言う表現であることが多い。

つまようじ法のヒント

No.1

つまようじ法術者磨き

基本のき

もっと楽に、効果的に！
何人磨いても疲れない！

つまようじ法術者磨きを 30 年以上実践してきました。私たちのノウハウをご紹介します。



長浦 寛子
株式会社イー・エム・ジェー



黒瀬 真由美
PMJ 歯科診療所

今回から、「つまようじ法術者磨きのヒント」を連載します。第 1 回は、①持ち方、②動かし方、③歯ブラシの使用部分、の 3 つです。

3つのポイント

- ①持ち方・・・・・・・・・・ ▶ 薬指も使いましょう
- ②動かし方・・・・・・・・・・ ▶ 手首のスナップを使わない
- ③歯ブラシの使用部分・・ ▶ カカト部分も活用しましょう

1 薬指を使う

薬指も添えて 4 本の指で把持すると安定感があり、力が入り過ぎずに歯ブラシをラクに動かせます (図 1、2)。

薬指を添えて 3 本の指で押すイメージ

図 1



図 2



部位により使い分ける

つまようじ法は毛先を歯間に挿入しピストン運動する動きなので、歯ブラシの背の部分に指を当てて押ししたり引いたりするように動かすとよい。

図 3

歯ブラシの柄の両側を持つ場合

歯ブラシの背に薬指を添えて



歯ブラシの柄の両側を把持する場合も、背の部分に薬指を添えて把持すると安定して動かせます (図 3)。

2 手首のスナップを使わない

図4



図5



図6



手首は動かさずに腕から（肘から）動かすようにします。手首のスナップを使うと疲れやすくなり、手首を痛めてしまう恐れもあります。薬指も添えて 4 本の指で歯ブラシを把持すると、腕ごと動かしやすくなります（図4、5）。レストを置くと手首を動かすことになるので、お勧めしません（図6）。

3 歯ブラシのカカトも活用する

$\frac{6}{6} \pm \frac{6}{6}$ 頬側を磨く場合は歯ブラシの中央からカカト寄りの部分も使うとしっかりと毛先を挿入することができます。また歯列不正の部位にも、つま先だけでなくカカトの活用が有効です。歯ブラシ全体をまんべんなく使うとつま先の消耗が抑えられ、歯ブラシが長持ちします（図7、8）。

図7

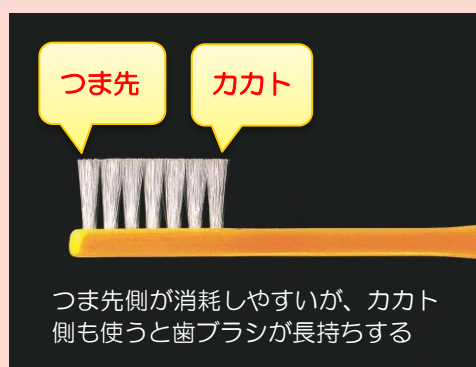


図8



つまようじ法の術者磨きを効率的に習得するための3つの基本をご紹介しました。基本的な手技を習得すれば、あとは大勢の患者さんの術者磨きを体験することで、どのような口腔内にも対応できるようになっていきます。そして、一旦コツを覚えると**何人磨いても疲れにくい**ようになります。

次回以降も、つまようじ法のヒントをお伝えしていく予定です。今回は毛先を挿入する際の基本の“き”を紹介いたします。

バイオインプラントセンター青森 北村歯科医院

所在地：青森県三戸町川守字沖中 3-2
TEL 0179-22-0320
<http://kitamura-shikaiin.com/>
スタッフ数：Dr.1 名、DH2 名、DA2 名、受付 1 名、栄養士 1 名／チェア台数：4 台

◆当院の特徴

院長で三代目の当院は、約 95 年の歴史があります。8 月で開業 20 周年となります。青森県の三戸町という岩手県との県境にあります。人口は一人程の小さな町ですが、近郊の市町村からも来院してくださっています。高齢化率が約 38% と高く、通院してくださる患者さんも年齢層が高く、訪問診療のニーズも高いです。患者様の口腔機能を健全な状態に回復し、歯、口の健康から全身の健康を提案できる歯科医院を目指す、という経営理念のもと、診療をおこなっています。

「なるべく歯を削らない、神経を抜かない」。虫歯ができたなら、はい削って終わりでは患者さんの為にならないと考えます。患者さんご自身がなぜこうなってしまったのかを理解し、原因除去療法ができるような、予防主体の診療を行っています。口の問題は歯だけに限らず、全身の健康とも関係していることも理解していただき、それによって患者さんご自身の健康意識も高まり、お口への関心もとても大きなものになります。

滅菌にも力を入れています。院内を流れるお水はすべて細菌数 0 になるよう「エピオス エコシステム」を導入し、患者さんに安心して来ていただけることはもちろん、私たち従事者の身を守ることにもつながっています。



エピオス エコシステム

◆つまようじ法の実践

つまようじ法は、2011 年に渡邊先生に当院までお越し頂き、実習を受け取り入れることができました。歯科衛生士 2 名は認定歯科衛生士を取得させていただいています。

つまようじ法が適していると判断した方には、初診時に TBI をし、V7 歯ブラシをお渡ししています。そして毎回の受診時にも持参していただき、POIC で治療前洗口をし、飛沫感染のリスク、菌血症のリスクを下げた後から診療に入ります。ご家庭でのつまようじブラシの使い方、毛先が開いていないかの確認も兼ねています。

SPT II の際も、つまようじブラシを用いての術者磨きを毎回体験していただきます。「これが気持ちよくてきているんだ。」「磨いてもらおうと気持ちいいね」「他にはないね！」と、とても好評で私たちのやりがいにもなっています。

つまようじ法の使用率（適応の方の中で）はほぼ 100% で、リピート率も 100% です。1 回良さを知ってしまうと、これ以外は使えなくなってしまう。

つまようじ法は、歯肉の活性化により毛細血管の改善にもつながることを血流スコップで見ていただくこともあります。ブラッシング前後での血流量の差にとっても驚かれます。水素吸入と併用することもあります。炎症を改善し血管を改善することは、宿主強化、免疫強化に有効であり、菌血症・肺炎予防にもとても有効だと感じています。

（認定歯科衛生士 道尻紋佳）



【院長プロフィール】

北村 和典（きたむら かずのり）

1996 年 奥羽大学歯学部卒業
2000 年 青森県三戸町にて北村歯科医院開業
2004 年 学位取得



医療法人 渋田歯科クリニック

所在地: 青森県八戸市大久保字沢目 13-5

TEL 0178-31-6480

<https://www.shibuta.jp>

スタッフ数: Dr.1 名、DH9 名、DA 兼コーディネーター 2 名、受付:3 名、他 2 名 / チェア台数:9 台

◆当院の特徴

昭和 63 年に開業し、今年で 32 年を迎えました。治療中心から予防中心の医院を目指し様々な取り組みをしてきました。

初診時や治療終了後にはコーディネーターによるコンサルテーションを行っています。初診時は不安や悩み、要望などのお話をお伺いし、その方に合った最適な治療法を提案し全体的な治療へと導きます。

治療終了時は定期的なメンテナンスの重要性をお伝えし、定期健康管理へと繋げています。当院では、治療とケア専用のスペースを分け、メンテナンスは DH の担当制を設けています。口腔内の少しの変化も気づくことができ、また患者さんとの楽しい会話の中でうれしいお言葉を頂くこともあります。現在では月 500 人を超える方に定期的に通っていただいています。

さらに 2014 年にはウェルネスサロンを増築し、口腔内のみならず、より上質な全身の健康を目指しサポートに力を入れています。

私達の目指すもの—それは、“皆様の幸せ”です

- ☆治療をしない歯医者
- ☆健康作りのお手伝い
- ☆もっときれいのお手伝い
- ☆元気で長生きのお手伝い



◆つまようじ法の実践

当院では 15 年以上前からつまようじ法を取り入れています。

現在は、主に初診時につまようじ法を紹介し、術者磨きをして、歯肉の腫れに気づいてもらい治療へと活用しています。治療時やメンテナンス時には V7 を持参してもらい術者磨きをくり返し行うことで、歯肉の改善や気持ち良さを味わってもらうことにつながっています。

昨年 4 月、お口の健康フェスティバル秋田大会にて、当院のつまようじ法の取り組みについて発表させていただきました。つまようじ法を見直すことを目的に、定期健康管理に通院する方々の中で歯肉出血がある方を対象に、積極的に術者磨きを行い、出血の意味を伝えることと止血するかの確認を行いました。結果は約 60%の方が完全に出血が止まり、その他も大幅に改善しました。この取り組みを行なって、患者さんとスタッフのモチベーションアップや、すき間時間の解消など医院の活性化につながりました。

◆気持ちいいから続けられる・そして健康へ

今年は全身の健康をテーマに取り組んでいます。今までのメンテナンスに加え口腔内外からのデンタルエステ、全身的な健康度測定などを組み合わせ、その方に合わせた「定期健康管理」を通して患者さんの健康への意識も育てられる医院を目指していきたいと思えます。



【院長プロフィール】

渋田 大路 (しぶた ひろみち)

- 1982 年 3 月 岩手医科大学歯学部卒業
- 1982 年 4 月 同校口腔外科学第 2 講座入局
- 1984 年 4 月 八戸市立市民病院歯科口腔外科
- 1985 年 4 月 岩手医科大学口腔外科学第 2 講座
- 1987 年 4 月 脇野沢村診療所歯科
- 1988 年 7 月 渋田歯科クリニック開業

今後の行事日程

2020年 月 日	内容	開催地	講師等 (予定)	時間 (予定)
9/13 (日)	お口の健康ネットワークセミナー 基礎編	大阪	磯崎 篤則 教授 黒瀬 真由美	10:00～16:00
10/3 (土)	第 24 回理事会	朝日大学 (岐阜)	—	15:00～18:00
10/4 (日)	第 12 回通常総会		—	9:15～10:00
	お口の健康ネットワーク研修会		相田 潤 准教授	10:30～12:00
	第 6 回認定医療機関教育講演		友藤 孝明 教授	13:00～14:30
11/1 (日)	お口の健康ネットワークセミナー 応用編	大阪	小畑 文也 森田 学 教授	10:00～16:00

【セミナーの日程変更について】

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、6月7日、7月12日に予定していた大阪開催セミナーは中止いたしました。また、9月13日、11月1日の東京開催予定分について、東京都の状況を考慮し、大阪開催に振り替えて開催いたします。開催にあたっては感染防止対策を徹底し、参加者の安全に配慮して行います。何卒ご理解のほどよろしくお願いたします。

認定歯科衛生士 登録について

以下の会員が、お口の健康ネットワーク認定歯科衛生士として登録されました。

太田 黒 里帆 (福岡市) 道 広 詩 織 (岡山県浅口市) 古 谷 光 沙 恵 (岡山市)
吉 村 未 佳 (福岡市) 田 所 麻 衣 子 (茨城県那珂市)

(2020年6月承認分、登録順)

- お口の健康ネットワークホームページに認定歯科衛生士一覧を掲載しております。
- お口の健康ネットワークホームページ「全国歯科医院検索」ページにて、認定歯科衛生士が在籍している歯科医院には、歯科医院名の後ろに「★」マークをつけております。

2020年7月現在で登録されている認定歯科衛生士は、235名です。皆様の益々のご活躍を期待しております。

(編集後記)

今回は「つまようじ法術者磨き 基本の“き”」と題して、紙上で基本テクニックをご紹介いただきました。新型コロナウイルス感染拡大により、従来型のセミナーの開催は今後とも難しくなってくるかもしれません。WEB 上でのセミナー開催も理事会等で検討していただいておりますが、術者磨きのテクニックをどう伝えるかというところは課題となっています。会報上でもよりお役に立つ情報提供をできればと思います。

(事務局／草野栄路)

お口の健康ネットワーク会報 No.40

2020年7月25日発行

発行：特定非営利活動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. 086-250-2531 FAX. 086-250-2532

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

会員専用ページ：<http://www.ohn-member.com>

E-mail: jimukyoku@oral-health-network.jp