

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.41
2020.11.25

■ 巻頭言

「疑の世界に真理多し！」

丸岡 三紗

■ 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”（2）

長浦 寛子・黒瀬 真由美

■ 認定医療機関紹介

にのみや歯科

■ 活動報告・今後の行事日程

巻頭言



疑の世界に真理多し！ (by 福沢諭吉)

丸岡 三紗

まんのう町国民健康保険造田歯科診療所 歯科衛生士

「昔、岡山県の黒瀬先生っていう人に歯を磨いてもらったことがあってね」
 専門学生の頃、授業中にベテラン歯科衛生士の教員が突然そう話しました。
 「黒瀬先生は、私の顔を見るなり「歯を磨かせてください！」って言ってきてねえ。そりゃあ、突然でびっくりしたわよ。で、磨いてもらったわけだけど、さらにショックだったのは…」話の臨場感に引き込まれ、私はごくりと息を飲んだ。
 「あろうことか、歯肉出血したのよ！この私が！もうね、本当に泣きそうになったわよ。かりにも歯科衛生士やのに、プロやのに…って。ものすごーく悔しかったの！」
 教員にとって、その“実体験”のインパクトは絶大だったようだ。後につまようじ法に関する DVD が流され、私は少しばかり興味を持った。

しかし、最初に就職した総合病院では、先輩歯科衛生士たちがつまようじ法を強く否定した。
 「あんなの、岡大が生み出した宗教よ！」
 とりわけ説得力があったのは、ある研修医の言葉だった。
 「バス法と歯間ブラシの併用こそが世界的に見てもオーソドックスな方法なんですよ。世の中はいつだって多数派が正しいに決まってるんです！」
 彼は自信満々にそう断言した。彼も私も歯周治療に関わった経験は一度もなかったけれど、大学の偉い先生たちがそう教えているのならきっと間違いはないはずだ、と思った。

「ロクに歯周治療をやったこともないのに、つまようじ法を否定するな！」
 その後、私はつまようじ法信者の歯科医師とともに田舎の診療所に勤めることとなり、非常にやっかいな目にあった。
 「だって先生、見てくださいよ。デンタルハイジーンでまた SRP 特集生まれとる！」
 「そんなのはカッコつけて小難しげに書いとるだけや！」
 「でも、つまようじ法なんてこんな時代遅れっぽいことしよるの絶対うちだけですよお」
 「よそはよそ、うちはうち！」
 いくら頭ごなしに説教されても、当時の私はつまようじ法の洗礼を受ける気などさらさらなかった。
 そこで自分なりに“オーソドックスな歯周治療”に精を出してみたのだが、だんだんとボロが出始めた。必死で歯間ブラシの使い方を指導しても、患者さんは決してこちらが思うようにはやってはくれない。必死で SRP をやっても、痛いから嫌だとゴネて来なくなる。いくら理想論をかざしても、人は理屈通りには動かないーとんだ計算違いであった。

「歯周治療がこんなに難しいなんて…」
 同じく歯周治療がうまくいかずに悩んでいる同級生と飲みに行ったら、延々と愚痴をこぼしていた。
 「長々と TBI したのに翌週プラークべったりつけてくる人、多すぎん？」

「セルフケア頑張らん患者さんなんか、何回通っても一緒やで！全然良くならんしい」

現実で壁にぶつかったことで、ようやく思い知らされた。どんなに正統なやり方であろうと、目の前の患者さんが良くならないのでは意味がない。実際にやってみたときに、感覚でダメだと思うものはやっぱりダメなのだ。

そして騙されたと思ってつまようじ法を導入してみると、面白いほどにどの患者さんもみるみる良くなっていく。そんな都合の良い話があったたまるか！という感じだが、この目で見てしまった以上信じるしかないのである。

「患者さんを変えようとしなくてもいいんだ..」ずっと前提だと思い込んでいたものが実は前提じゃなかったなんて、なんだか肩透かしを喰らわされた気分である。でも、そのおかげで患者さんも自分も驚くほどラクになった。

「ええー？本当に指導しなくていいんですか？」

プラークもりもりで歯を磨く習慣のない患者さんを前にしても、私はほとんど TBI をしない。後輩は入職当初それをととても訝しがった。

「指導してもしなくてもどのみち磨かんのよ、あーいう人は。」

月一回通ってもらって、ひたすら術者磨きを徹底した。しかし 1 年経っても大きな変化はなく、半信半疑な気持ちが芽生えた。

ーあれっ、やっぱりセルフケアは必須なんじゃ...？イヤイヤ、焦りは禁物よ！長い目で見たらきっと良くなるはず！そう信じて 2 年が経過した頃、出血はほぼなくなり炎症もかなり消失した。相変わらずその患者さんは一切歯を磨かないし、プラークもりもりのままなのだが... 恐るべし、宿主強化！

「誰だよお、セルフケア確立させないと良くならないとか言ってる人はー！」このケースをきっかけに私は再びどっぴりつまようじ法にハマり、後輩もあつという間に洗脳された。

やはり、自らの実体験に勝るものはないのである。

「見てー、先生。今月のデンタルハイジーンの特集、“行動変容が鍵を握る...”ですよお！このカリスマ衛生士さんの言よること、絶対間違っと思おう！」

常識なんてほとんどアテにならない、と思うようになった。おかげで物事を根本からすべて疑う癖がつき、ナナメな視点を持つようになってしまった。

「ペーパーの小娘が、偉そうに他人の批判ばかりするな！」

歯科医師に時折そう叱られるし、情報の選別もまだまだ下手くそだが、それでも多数派の意見を何もかも鵜呑みにしていた頃よりはずっと賢くなった、と思う。

つまようじ法はまだまだ主流な方法じゃないけれど、逆に私はそれがとてもかっこいいと思っている。世の中のほとんどの歯科関係者が理解していない歯周治療の真理や本質を、私たちはちゃーんとわかっている。先駆者はいつの時代も少数派だったのだ。マイノリティであることを誇りに思おう！

丸岡 三紗 (まるおか みさ)

2013 年 四国学院大学専門学校 歯科衛生科卒業、三豊総合病院企業団 歯科保健センター勤務

2015 年 まんのう町国民健康保険造田歯科診療所勤務 現在に至る

2019 年 徳島大学大学院総合科学教育部博士前期課程地域科学専攻地域創生分野修了、修士(学術)

日本老年歯科医学会認定歯科衛生士／香川県歯科医療専門学校衛生士科 非常勤講師／穴吹医療大学校歯科衛生学科 非常勤講師／NPO 法人お口の健康ネットワーク 理事／一般社団法人全国在宅療養支援歯科診療所連絡会 理事／全国国民健康保険診療施設協議会 歯科保健委員会委員

つまようじ法のヒント

No.2

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

前回は①持ち方、②動かし方、③歯ブラシの使用部分についてご紹介しました。第 2 回は「毛先を当てる角度と挿入の方向（その 1）」です。

毛先挿入時のポイント

歯ブラシを当てる角度と挿入の方向を変えることによって、

- ①入りにくい部位にも通りやすくなる
- ②歯ブラシの毛の量を調整することができる

毛先を貫き通すことの必要性

歯ブラシのマッサージ効果は、歯ブラシが当たった部位に限局するということが実験結果から分かっています。図 1 のように、歯間部の歯肉の幅は 2~7 mm あります。したがって、歯周病が始まる歯間部歯肉にマッサージ効果を及ぼすには、歯間部に毛を貫き通す必要があります。歯ブラシを当てる角度と挿入の方向について、部位別に説明していきます。

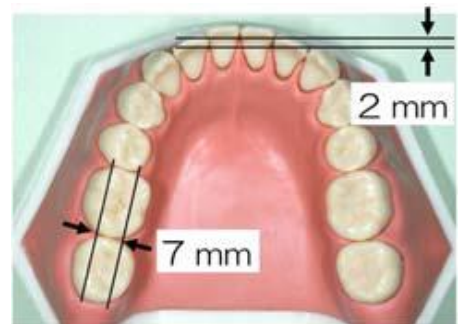


図 1 歯と歯の間の歯肉の幅は 2~7 mm
(山本龍生 先生スライドより)

1 76|67 / 76|67 頬側から

術者磨きでは直視で確実にを行います。特に上顎は開口を小さくし歯ブラシが届きやすいようにします。歯ブラシのつま先を使用し 1 ヲ所のみ挿入します。

例えば 76|67 間で図 2 のような当て方では途中で止まったり、入る毛の量が少なかったりします。歯ブラシを斜めにしてつま先で 1 ヲ所のみ狙って歯間中央に真っ直ぐ挿入できるように向け、真っ直ぐ挿入し真っ直ぐ引くのが基本です (図 3)。



図 2 歯ブラシ全体を臼歯部に当てると 76|67 / 76|67 には十分な毛の量が入りにくい



図 3 歯ブラシを斜めにしてつま先使用で歯間空隙に合った毛量を貫き通し、元の位置まで引き抜く、ピストン運動で 8~10 回くらい行う (1 ヲ所のみねらう)

2 $\frac{6-4}{6-4} \frac{4-6}{4-6}$ 頬側から

毛先を歯間に向け、角度は歯間に対してほぼ直角に（やや咬合面に向け）挿入します。歯ブラシのカットとカット寄りを使うのがお勧めです（第 1 回参照）。

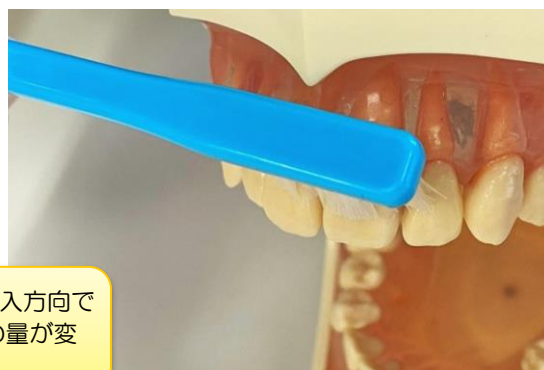
3 $\frac{3}{3} \frac{3}{3}$ 唇側から

前歯部は毛先を当てる角度と挿入する方向が少し異なります。毛先は切端に向け辺縁歯肉からスタートし切端まで動かし、元の位置に戻る動きを 1 ストロークとして、歯肉の角度に合わせて繰り返します。前歯部唇側は挿入方向に注意し、辺縁歯肉に当たった時に痛みを与えないようにします。歯間空隙に合った毛の量が挿入できるように歯列の傾斜や歯間空隙の大きさによって当てる角度を調節してください（図 4、5）。

図 4



図 5



当てる角度、挿入方向で歯間に入る毛の量が変わります

4 舌側・口蓋側から

歯ブラシのつま先を主に使用し 1 ヶ所ずつ磨きます。毛先の方向は、ここでも歯間中央に向けて真っ直ぐ挿入し真っ直ぐ引くようにします。挿入する角度は、歯面に対してほぼ直角くらいになります。毛先が咬合面に向きすぎると、歯間に入る毛の量が少なくなり歯間中央部に届きにくくなります（図 6）。毛先をより歯肉側に向け、歯肉に突き刺すような角度で歯間をつつつくようにすると歯間にしっかりと挿入することができます（図 7）。

図 6



毛先を咬合面に向けすぎると歯間に入る毛の量が少なくなりやすい

図 7



歯ブラシをより歯肉側に向けた角度で当てた場合

毛先を当てる角度と挿入方向に決まりはありませんが、口腔・部位ごとに変わります。歯間に入る感覚が物足りないと感じたなら角度を少し歯肉に向けて行くと手応えが変わってきます。歯間に入った手応えを感じながら効果的なつまようじ法を行ってください。次回は、角度と方向についてより詳しく解説します。

にのみや歯科

所在地:長崎県長崎市葉山1丁目14-28

TEL 095-814-6171

<https://ninomiyadental.com/>

スタッフ数:Dr.2名、DH4名、DA1名、受付1名/チェア台数:5台

◆当院の特徴

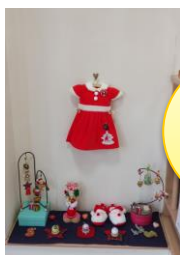
1999年(平成11年)開業。診療室は長崎市内北部の住宅街に立地、長崎市内でも歯科医院密度の多い地域です。立ち上げは、大変苦戦、病院の立地は大切だと実感しました。

院長は口腔外科専門医。大学の口腔外科に14年勤務し、外科やインプラントでがんばる、と思いきや、大学時代に予防歯科の高木興氏先生、小林清吾先生、中村宗達先生ほか、たくさんの先生方の薫陶により、不肖ながら予防歯科ができるといういなあと感じながら、地域密着型の普通の歯医者をやっています。

この間、メンテナンスの効果の統計をできる範囲で、やってみました。正確なデータとは言いがたいのですが、北欧や日本の多くの先生方の診療室の結果と大きく変わらない結果に元気が出ました。ただ、通常業務をやりながらの集計作業は大変です。いい方法、どなたかご存じないでしょうか。

◆つまようじ法の実践

開院してまもなくのころ、黒瀬真由美先生の講演会に参加、磨いてもらいました。その日から、見よう見まねで術者磨き。なかなか上達できないので、OHNのチラシを見て、長浦寛子先生や渡邊達夫先生に訪問実習に来ていただくようになりました。今では一年に一回の実習をスタッフ一同、楽しみにしています。当院の歯科衛生士は現在4名、全員が認定歯科衛生士です。2017年には岡山の黒瀬先生の診療室に伺いました。私たちに



患者さんがいつもエントランスを飾ってくれます。



はまだまだ伸びしろがあるなあというのが実感です。

原則として、新患の方には、まずV7をお渡しし、つまようじ法で術者磨きをしています。その後、来院時には必ず歯ブラシを持参してもらい、術前に術者磨きをしています。それだけで、つまようじ法にはまり、これで磨かないと満足できないと、家でも自分で磨いてくださる患者さんもいます。歯茎もみるみる元気になり、安定しているように思います。ただ、歯ブラシを持ってこない方、家では違うタイプの歯ブラシを使っている方や、歯ブラシに全くこだわりのない方も多く、しっかり定着しているとは言いがたい現状に悩んでいます。

一度、患者さんにアンケートを採りました。私たちの説明不足でまったくつまようじ法を認識していない人、磨き方が難しいので諦めてしまった人、家族が買ってくる歯ブラシをそのまま使っている人など多く、びっくり。必要な患者さんにつまようじ法を伝えるためには、超えなければならぬハードルがあります。患者さんの健康を支えるため、研鑽を重ねてまいります。



【院長プロフィール】

二宮 秀則 (にのみや ひでのり)

歯学博士、日本口腔外科学会認定口腔外科専門医

1986年 長崎大学歯学部卒業

1986年 長崎大学第2口腔外科勤務

1999年 にのみや歯科開業

活動報告

「つまようじ法」臨床セミナー

●基礎編

日時:2020年9月13日(日)9:00~13:00

会場:zoomによるWebセミナー

参加者数:25名

◇講師:磯崎 篤則、黒瀬 真由美

●応用編

日時:2020年11月1日(日)10:00~16:00

会場:千里ライフサイエンスセンター(大阪)

参加者数:19名

◇講師:森田 学、小畑 文也

第 24 回理事会

1. 日時 2020年10月3日(土)15:00~17:00
2. 場所 朝日大学1号館(岐阜県瑞穂市穂積1851)
3. 出席者数:16名(うちリモート参加7名)

第 12 回通常総会

1. 日時 2020年10月4日(日)9:15~9:45
2. 場所 朝日大学1号館(岐阜県瑞穂市穂積1851)
3. 出席者数:280(うち表決委任271)
4. 議案

第1号議案 第12期(2020年7月度)事業報告及び収支決算の件

第2号議案 第13期(2021年7月度)事業計画及び収支予算の件

第3号議案 役員を選任の件

※議事録は会員サイトにアップしております。

総会にて収支決算及び新年度予算が承認され、第14期までの役員は以下のように選任されました。

理事 旭 律雄、伊佐津 和朗、磯崎 篤則、河村 啓司、木村 年秀、楠本 雅子、黒瀬 真由美、小畑 文也、小林 崇之、津野 敬一朗、友藤 孝明、長浦 寛子、中村 宗達、丸岡 三紗、宗形 信司、森田 学、守屋 啓吾、山口 一朗、山本 龍生

監事 小松原 新二

理事長、副理事長は以下の通り再任されました。

理事長 磯崎 篤則

副理事長 森田 学、守屋 啓吾

今後は以下の組織にて、会の運営にあたります。

トータル・アドバイザー

黒瀬 真由美、小畑 文也

フリー・アドバイザー

山本 龍生

セミナー委員会

委員長 伊佐津 和朗

副委員長 山口 一朗

委員 丸岡 三紗、田村 太伸*

認定委員会

委員長 小林 崇之

副委員長 楠本 雅子

委員 河村 啓司、長浦 寛子、小濱 裕幸*

企画部

部長 磯崎 篤則

副部長 森田 学、守屋 啓吾

企画委員長 津野 敬一朗

副委員長 宗形 信司

委員 小林 雅之*、堀内 正純*

学術委員会、地域保健委員会は現在メンバーの人中選中です。

(*は一般会員、委員は追加になる場合があります)

お口の健康ネットワーク研修会

日時:2020年10月4日(日)10:30~15:30

参加者数:37名(うちリモート参加12名)

◆講演「健康格差からみた歯周病」

◇講師:相田 潤 先生(東京医科歯科大学健康推進歯学分野 教授)

◆教育講演「歯周治療における宿主強化療法とつまようじ法」

◇講師:友藤 孝明

◆つまようじ法ブラッシング実習



今後の行事日程

2021年 月 日	内容	開催地	講師等（予定）	時間（予定）
4/10（土）	第 25 回理事会	長野 （松本）	—	15:00～18:00
4/11（日）	お口の健康フェスティバル		磯崎篤則 他	9:30～15:00
10/2（土）	第 26 回理事会	岐阜	—	15:00～18:00
10/3（日）	第 13 回通常総会		—	9:15～10:00
	お口の健康ネットワーク研修会		天野敦雄 先生	10:30～12:00
	第 7 回認定医療機関教育講演		友藤孝明	13:00～14:20
	つまようじ法ブラッシング実習	担当理事	14:30～15:30	

※毎年開催しております、「つまようじ法臨床セミナー」の日程が今回の会報ではご案内できませんでした。コロナ禍でどのように開催すべきか、現在検討中となっております。年内には概要を決定し、ホームページに掲載させていただく予定です。また、メール登録済の会員様にはメールにてご案内いたします。ご不明な点等ございましたら事務局までお問合せください。

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。

伊藤 沙弥香（岐阜県岐阜市） 松田 真知子（岡山市） 安藤 琴音（愛知県一宮市）
 岸 本 文（岡山市） 丸谷 かがり（岡山市）
 永井 美穂（岡山市） 光森 千晴（岡山市） （2020年10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10月現在で登録されている認定歯科衛生士は、237名です。皆様の益々のご活躍を期待しております。

●メールアドレスご登録のお願い

9月13日に開催したWebセミナーは、直前の決定だったこともあり、ホームページへの掲載とEメールでの案内のみとさせていただきます。今後もタイムリーに情報提供させていただくために、メール等での案内をさせていただきます。まだメールアドレスをご登録いただけていない場合は事務局までご連絡ください。また、変更・追加等の際もご連絡をよろしくお願いいたします。

（編集後記）

10月4日に開催した通常総会にて、新年度の予算案、役員の変更案をご承認いただきました。また、6ページに掲載しております通り、委員会組織が改編され、理事以外の会員の先生にも委員会に加わっていただくことになりました。皆様のご協力に心より感謝申し上げます。今年は会員の皆様の生活や診療にも大きな影響が出ているかと思いますが、本会でも「コロナ禍に負けない」強い組織づくりができればと思います。事務局の最優先課題はDX（デジタル・トランスフォーメーション）の推進でしょうか？

（事務局／草野栄路）

お口の健康ネットワーク会報 No.41

2020年11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

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

会員専用ページ：<http://www.ohn-member.com>

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