

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 Newsletter

会報

No.43
2021.7.25

■ 巻頭言

「学術委員会の活動について」

友藤 孝明

■ 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（4）

長浦 寛子・黒瀬 真由美

■ 認定医療機関紹介 No.7

みどり歯科医院

■ 活動報告 他

巻頭言



学術委員会の活動について

友藤 孝明

朝日大学歯学部社会口腔保健学分野 教授
NPO法人お口の健康ネットワーク学術委員長

お口の健康ネットワークの会員の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。また、平素は本学会活動にご理解ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。私は、現在、本会の学術委員会の委員長を務めています。皆さまのご支援・ご協力のもと、学術委員会としては以下の活動に注力していきたいと考えています。

1. つまようじ法の歯周病への効果に関するエビデンスの強化

エビデンスとは、疫学調査や臨床研究のデータから導き出せる根拠のことです。歯科臨床において、つまようじ法が歯周病の改善に役立つケースを多く経験します。一方で、つまようじ法で歯周病の改善に効果的であることを裏付けるデータは、非常に少ない状況です。このような状況で「つまようじ法は歯周病治療に効果的である」と強く主張すると、今の時代、多くの歯科医療関係者からは距離を置かれてしまう恐れがあります。そこで、私は今からでも、つまようじ法の歯周病への効果に関するエビデンスを増やす必要があるのではないかと考えています。

歯周病治療で、つまようじ法しか行わないケースは、ほとんどないと思います。多くの場合、歯周治療(歯周基本治療等)と併用してつまようじ法が使われているのではないのでしょうか。ここで、疑問が1つ生じます。歯周基本治療とつまようじ法との併用は、歯周基本治療とつまようじ法を併用しない場合と比べてどのようなメリットがあるのだろうか、という疑問です。韓国の研究グループが2020年に「SRP(スケーリング&ルートプレーニング)と比べて、SRPとつまようじ法を組み合わせた方が、歯周病患者における歯肉出血の改善が大きい」とJournal of Periodontal & Implant Scienceで報告しています(doi: 10.5051/jpis.2020.50.2.83)。しかし、私の知る限り、上記の疑問に対する回答となりそうなエビデンスは、最近10年間でこの1報ぐらいしかありません。私は、つまようじ法の歯周病への効果に関するエビデンスを蓄積していく中で、「歯周基本治療につまようじ法を併用するグループ」と「歯周基本治療につまようじ法を併用しないグループ」との比較検討に基づくデータ(臨床効果、経済効果、患者教育に対する効果等)の収集は必要不可欠であるとみています。学術委員会では、複数の歯科医療機関と連携して、歯周基本治療に対するつまようじ法の付加的な効果を、ランダム化比較研究で検討することを計画しています。

2. 音波振動ブラシによるつまようじ法の効果の検討

つまようじ法は、大学歯学部で用いる教科書(口腔保健・予防歯科学、医歯薬出版株式会社)には「毛先を歯間部にまっすぐ挿入し、歯間部を通過したら、元の位置まで戻す」、「このストロークを

1 部位につき数回繰り返す」ブラッシング方法であると紹介されています。すなわち、つまようじ法は“歯ブラシの動かし方”を表す語句であり、つまようじ法に用いる歯ブラシの種類について特に決まりはありません。そして、現在、つまようじ法用の音波振動ブラシが開発され、すでに販売されています。ところで、手用ブラシと音波振動ブラシとでは、どちらがつまようじ法によるブラッシングをしやすいのでしょうか。また、手用ブラシと音波振動ブラシによるつまようじ法とでは臨床効果は違うのでしょうか。これらの疑問に対して回答となるエビデンスはまだありません。そこで、学術委員会では、健常ボランティア（大学生）を対象に、口腔衛生管理における音波振動歯ブラシと手用歯ブラシによるつまようじ法を、被験者の主観的評価（歯垢の取れやすさ、歯磨き中の痛み、歯磨き中の心地よさ、歯ブラシの使いやすさ）と口腔の健康状態への影響の観点から比較検討する研究計画を立てました。この研究計画の内容は、2021年4月10日に行われた理事会ですでに承認されています。2021年度の学術委員会の活動は、この研究を実施することがメインとなります。

3. AIを用いたつまようじ法の指導システム等の開発

皆様は、2019年にアイエスエイ、株式会社エスプレス・メディア出版、増穂登り窯、NTT東日本がIoTを活用した登り窯焼成の公開実証実験を実施したことをご存じでしょうか。陶芸作品の長時間焼成データを蓄積し、そして蓄積したデータの分析を積み重ねることで、登り窯焼成のノウハウをデータ化し、伝統技術伝承の簡易化にチャレンジしていく内容となっています。私は、登り窯焼成のノウハウと同じように、つまようじ法によるブラッシングの技術を何とかデータ化できないものか、と考えています。具体的なイメージは次の通りです。まずAIにつまようじ法の動きを学習させます。そして、つまようじ法の学習者がスマートフォン等でブラッシング時の様子を動画で撮影し、それに対してAIが技術的な指導をリアルタイムに行います。つまようじ法は、高い技術が求められるブラッシング方法です。それゆえに、現状では、つまようじ法を指導できる人間は、歯科医師や歯科衛生士に限られてしまっています。もしAIを用いることで、いつでもどこでもつまようじ法の技術を学ぶことが可能となれば、より多くの人につまようじ法を普及させる結果につながるのではないのでしょうか。実現させるには様々な課題をクリアする必要がありますが、学術委員会では、このようなシステム開発にも、将来的には挑戦していくつもりです。

学術委員会は、つまようじ法に関するエビデンスを社会に提供することをミッションとしています。学術委員会で得たつまようじ法に関するエビデンスは、会員の皆様と共有していきます。今後ともよろしくお願いいたします。

友藤 孝明（ともふじたかあき）

1997年：岡山大学歯学部卒業
 2001年3月：岡山大学大学院歯学研究科修了
 2002年～2003年9月：全北大学地域保健学講座（韓国）博士研究員
 2003年10月～2008年7月：岡山大学大学院医歯薬学総合研究科 助教
 2008年8月～2015年3月：岡山大学病院 講師
 2015年4月～2017年3月：岡山大学大学院医歯薬学総合研究科 准教授
 2017年4月～：朝日大学歯学部 教授
 現在に至る

つまようじ法のヒント

No.4

つまようじ法術者磨き

基本のき

ブラッシングの力で
ここまで良くなる!!



長浦 寛子
株式会社エム・ジェー



黒瀬 真由美
PMJ歯科診療所

第4回「つまようじ法ブラッシングの効果」

今まで3回にわたって、つまようじ法の技術面を紹介してきました。今回は、つまようじ法ブラッシングの効果を紹介します。

つまようじ法術者磨きを30年以上実践してきました。

今回のポイント

- ① 炎症が早期に改善する
- ② non-surgeryで歯周ポケットが改善する（歯肉の形態が保たれる）
- ③ 歯肉が元気に保たれる（急性症状が起こりにくくなる）

1 炎症が早期に改善する

症例1



30歳 男性



1ヶ月後

つまようじ法術者磨き
+
スクーリング

わずか1ヶ月で歯肉の状態がかなり改善した。

症例2



23歳 女性



2ヶ月後

6-2 | 口蓋側の歯周ポケット
5-6mm ⇒ 2-3mmに改善
ブラッシング時の出血も見られない。

出血と痛み

つまようじ法ブラッシングを初めて受けると、ほとんどの人が歯肉から出血します。痛みを感じる人もいます。

出血 ・歯間部に炎症が潜在している。

➡ つまようじ法ブラッシングを続けると、1週間程度で出血しなくなります。

痛み ・炎症が強いとき（特に若い人）

・歯間部に「邪魔もの」があるとき（縁下歯石や修復物不適合等）

➡ 軟らかめの歯ブラシを使ったり、歯間部に入れる毛先の量を加減したりして、無理せずつまようじ法ブラッシングを続けると、1週間程度で痛みもなくなります。

2 non-surgery (つまようじ法術者磨き+スケーリング・ルートプレーニング) でこんな改善が

症例3



初診時 20歳 女性



7ヶ月後

$$\begin{array}{c|c} 2 & 1 \\ \hline 1 & 2 \end{array}$$

7-8mm ⇒ 2-3mm

2 1 間の、1 2 間の歯間離開も改善した。

症例4



初診時 21歳 男性



6年後

$$\begin{array}{c|c} 3 & 2 & 1 & | & 1 & 3 \\ \hline 4 & 3 & 2 & | & 2 & 3 & 4 \end{array}$$

5-8mm ⇒ 2-3mm

1 遠心は8mm ⇒ 3mm

歯肉の退縮もさほど見られない。

3 長期に亘って「歯肉の元気」が保たれる

症例5



初診時 48歳 女性



17年後 65歳

$$\begin{array}{c|c} 3 & + & 3 \\ \hline & & \end{array}$$

4-5mm ⇒ 2-3mm

症例6



初診時 53歳 男性



28年後 81歳

$$\begin{array}{c|c} 1 & | & \text{近心} \\ \hline & & \end{array}$$

7mm ⇒ 5mm

近年は急性症状もなく、安定して経過している。

つまようじ法術者磨きの目的と効果

爽快感 ブラッシングが気持ち良いと感じてもらうことで「家でもやってみよう (実践)」
「またやってもらおう (受診の継続)」というモチベーションにつながる。

治療効果 歯間部の歯垢除去と適度なマッサージで早期に炎症が改善する。

私たちは歯周病の治療・メンテナンス時に「つまようじ法術者磨き」を最重視しています。
「TBI」はあまり行いませんが、「つまようじ法術者磨き」を体感していただくことで、真似して磨いてくださるようになります。

「磨いてください」 から **「磨かせてください」** へ



みどり歯科医院

所在地: 秋田県能代市緑町2-35

TEL 0185-55-3221

<http://midorishika.com>

●スタッフ数: Dr.2名(うち1名非常勤)、DH3名、DA2名、DT1名、受付1名/●チェア台数: 4台



◆当院の特徴

当院は秋田県の日本海沿岸北部にあり、能代工業のバスケットや近年は高さ日本一の城郭型灯籠「天空の不夜城」として知られる能代市で平成6年に開業し、27年目を迎えます。開業当初はう蝕予防、咬合誘導や外科を含めた矯正治療に力を入れていました。15年ほど前から生涯を通じての歯の健康の維持を目的に衛生士が担当制で行うリコール診療体系を構築しました。また、感染予防のための滅菌消毒機材等の充実を図り、近年は高齢者や障害者の患者さんの増加により、全身状態の把握や他の医療・介護施設等との連携に努めています。スタッフは主任衛生士と技工士は開業当初からの勤務で、他のスタッフも勤務4年以上で、以心伝心のチームワークが自慢で、「虚心坦懐-きょしんたんかい-」をモットーに患者さんが本音を語れるフレンドリーな雰囲気、症状や思いをありのままに受け止め、口腔の機能や健康を維持・増進していく歯科医院を目指しています。

天空の不夜城



◆つまようじ法の実践

15年ほど前に研修会で黒瀬先生にご指導いただいたことをきっかけに、歯周病患者の治療に導入を図りました。来院時に患者さんにV7歯ブラシを持参してもらい、治療前に鏡で見ながら術者磨きを行い、歯肉からの出血に驚いたり、歯間にブラシを通すところは「今どうやって磨いたの」と質問を受けたり、患者さんの意識を高めるツールとして活躍しています。つまようじ法により、歯肉の炎症を自覚され、ブラッシングのモチベーションが上がる患者さんも多く、リコールの増加の柱になっています。また、研修会への参加や新しいスタッフが入ったときなど、長浦さんには2010年以来、4回にわたって訪問実習に来ていただき知識と技術の向上に努めています。現在、認定歯科衛生士は2名ですが、全員が取得することを目指しております。



【院長プロフィール】

佐藤 勤一 (さとう きんいち)

1983年 岩手医大歯学部卒業
 1987年 岩手医科大学大学院歯学研究科修了
 1987年 岩手医科大学副手囑託
 1994年 みどり歯科医院開業
 2010年 医療法人 みどり歯科医院 理事長 現在に至る

日本フッ化物むし歯予防協会理事
 みちのく歯科医療管理学会理事
 日本歯科医療管理学会認定医

活動報告

第6回お口の健康フェスティバル (くちフェス) in 信州

日時:2021年4月11日(日)9:30~15:00

会場:松本市歯科医師会館



▲MCの津野先生、大会長の伊佐津先生(写真中央左から)



▲会員の小林雅之先生の口演

参加者数:39名

◇講師:磯崎篤則

◇会員口演:小林雅之(横浜市)、津野敬一朗、伊佐津和朗

◇MC:津野敬一朗

大会長の伊佐津和朗先生よりコメント

コロナ禍ということもあり、開催が危ぶまれておりましたが、とにかく実習体験していただくことができたのが何よりでした。

どの体験ブースでもベテランの先生方の巧みな技術と話術に『衛生士の自分がここまで出血するとは思わなかった!』

『Vシネに出てきそうで怖そうな人かと思いましたが、とても楽しく実習できました!』とかなり盛り上がりました。

皆様の多大なご協力に感謝いたします。

第25回理事会

日時:2021年4月10日(土)15:00~18:00

場所:松本市歯科医師会館

出席者数:18名(リモート参加を含む)

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。

暮石 美穂(岡山県倉敷市) 西岡 寛菜(岡山県倉敷市) (2021年4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。

2021年4月現在で登録されている認定歯科衛生士は、232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

今年のセミナーもWeb開催となりましたが、ご案内はホームページへの掲載とEメールでの案内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、メール等のご案内をさせて頂くことがございます。また、次ページのご案内しておりますリニューアル版の会員サイトへログインする際にもメールアドレスの登録が必要になります。まだメールアドレスをご登録いただい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致します。

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)
～8/17(火)	つまようじ法臨床セミナー・基礎編	WEB	磯崎 篤則 黒瀬 真由美 小畑 文也	3時間
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	
11/7(日)～	つまようじ法臨床セミナー・応用編	WEB	森田 学 楠本 雅子 宗形 信司	3時間

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、つまようじ法臨床セミナーはWEB開催となっています。10月3日の研修会は現地開催の予定ですが、変更が発生する場合がございます。変更の場合、ホームページへの掲載、メールでのご案内をさせていただきます。

会員専用サイトをリニューアルしました!

会員専用サイトが新しくなりました。新しい会員サイトのURLは、<https://ohn-member.net>

になります(アクセスすると右図Aが表示されます)。お口の健康ネットワークのホームページからもアクセスできます。ログイン方法は以下になります。

- ①→**会員番号**(本会報送付の際の宛名シールにも記載の6桁の数字)
- ②→**パスワード**は、初回時に設定が必要です。③の「パスワードをお忘れですか」をクリックして図Bより設定してください。

会員番号、または登録メールアドレスを入力後、ご登録のメールアドレスにメールが届きますので、表示のURLより任意のパスワードを設定してください(パスワードは半角英数と一部の半角記号が使用できます)。設定完了後、図Aのログインページからログインしてください。

本会への入会登録時にメールアドレスを登録していない場合はログインできません。メールアドレス未登録の方、変更ご希望の方は事務局までご連絡をお願いいたします。

※個人会員の方で、メールアドレスのご登録が所属の団体会員と同一の方が一部いらっしゃいます。個人会員の会員番号でログインするためには別途個人会員のメールアドレスをご登録いただく必要がございますので、その際も事務局までご連絡ください。

(編集後記)

会員専用サイトを作ってから10年が経過し、一部不具合等も発生していたことから、この度リニューアルを行いました。今後はサイト内に、会員向けの動画なども掲載することができますので、より会員の皆様のお役に立つ内容にできればと思います。(事務局/草野栄路)

図A

図Aは、お口の健康ネットワーク 会員専用サイトのログイン画面のスクリーンショットです。上部には「NPO Oral Health Network お口の健康ネットワーク 会員専用サイト」のロゴとタイトルがあります。中央には「ユーザー名またはメールアドレス」と「パスワード」の入力欄があり、それぞれ①と②の赤い丸印が付けられています。パスワード欄には目隠しアイコンと「パスワードをお忘れですか?」というリンクがあります。下部には「ログイン状態を保存する」のチェックボックスと「ログイン」の青いボタンがあります。

図B

図Bは、パスワードのリセット画面のスクリーンショットです。上部には「NPO Oral Health Network お口の健康ネットワーク 会員専用サイト」のロゴとタイトルがあります。中央には「ユーザー名、またはメールアドレスを入力してください。パスワードのリセット手順が記されたメールが送信されます。」という説明があります。下部には「ユーザー名またはメールアドレス」の入力欄と「新しいパスワードを取得」の青いボタンがあります。

お口の健康ネットワーク会報No.43

2021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：<https://ohn-member.net>

FB：<https://www.facebook.com/npo.oralhealthnetwork>

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

