

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.42
2021.3.25

■ 巻頭言

「新型コロナから新しい生活様式のなかで」

小林 崇之

■ 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（3）

長浦 寛子・黒瀬 真由美

■ 認定医療機関紹介

あべ歯科クリニック

たむら歯科医院

■ 今後の行事日程

巻頭言



新型コロナから新しい生活様式のなかで

小林 崇之

安倍歯科医院 院長

NPO 法人お口の健康ネットワーク認定委員長

お口の健康ネットワーク会員の皆様いかがお過ごしでしょうか。

2019年に発生した中国からの新型コロナにより本当に生活様式が変わってしまいました。2020年はお口の健康ネットワークでも、リモート会議を行ったり、リモートの講習会を行うなど新しい試みをおこなってまいりました。ただ、「つまようじ法」という、黒瀬理事、長浦理事をはじめとするつまようじ法のプロフェッショナルの先生から訪問実習、講習会での体験をし、そして実践を行うという本会の一番大切な部分をリモートでは大変難しいです。2021年では例年通り毎年行っている講習会は開催の予定ですが心配なく参加できるよう設営いたします。安心して参加できる今までの日常に戻ってほしいです。

この原稿は2021年2月7日から時間があるときに書いております。この広報の発刊が3月25日とのことですので会員皆様に届く頃には暖かくなっているのでしょうか。秋田県秋田市で開業しておりますが例年以上に大雪の日が何週にも渡って続き、暴風により秋田市内の停電、新幹線、電車の運休、東北地方での大きな地震、そして新型コロナ。最近は気が張っている毎日でした。



秋田市 安倍歯科医院大雪

そんな中でも一番の楽しみは2021年4月11日(日)に第6回お口の健康フェスティバルin信州(松本市)での開催です。母校の松本歯科大学がある信州で開催とは大変うれしいです。春の信州松本は空気が澄んでおり山並みも綺麗で大変良い時期に行くことになるのではないのでしょうか。4月11日に開催のため、松本城公園の桜が見ごろの時期と重なっております。お城と一緒に桜を見ていただければ満喫できるかと思えます。

お食事ではお蕎麦、馬刺し、鯉、山賊焼き、おはぎ、ソースカツ丼、イワナ、野沢菜、ワサビ、イナゴ、蜂の子などまだまだ沢山美味しい食事もございますが信州でしか食べられない食事や名物を食べていただければと思います。お酒ではワインが有名です。松本市の隣にある松本歯科大学がある塩尻市には16社のワイナリーがございます。お値段も手ごろでお荷物にはなりますが土産には喜ばれます。

観光地としましては、開催地では会場から徒歩圏内に桜の見ごろの国宝松本城、四柱神社、旧開智学校校舎、少し離れてしまいますが宿泊にはちょうどいい浅間温泉、その他美ヶ原高原、諏訪大社、安曇野、白骨温泉、上高地、黒部ダムなど見るところも沢山ございます。お時間が合えばソーシャルディスタンスを保ちつつ観光をしていただければ信州松本をロフェスと合わせて満喫できます。松本までは行

く機会はないかと思えます。これを機会にぜひ第6回お口の健康フェスティバルin信州に参加していただき、勉強しながら松本を堪能していただきたいです。



秋田県大湯村菜の花ロード

2020年10月からお口の健康ネットワーク認定委員会・認定委員長になりました。

公私ともにお世話になっております、津野前認定委員長からの引継ぎです。大変光栄でありまた身の引き締まる思いです。磯崎理事長を支えお口の健康ネットワークの会員皆様には有益な活動の場を提供できるよう頑張りたいと思います。

今回原稿を書く機会をいただきましたので、今後認定医療機関を申請・更新される先生に改めてご説明したいと思います。津野前認定委員長から2016年から2019年に認定医療機関を取得した先生には2020年3月に新型コロナによる認定医療機関の1年更新延長を連絡させていただきました。

認定委員会としましては、取得していただきました認定医療機関を継続し「つまようじ法」で患者様の口腔内の健康をより一層維持していただければと思っております。

まず認定医療機関の更新については2020年10月の理事会で1回目の認定医療機関更新には「訪問実習受講」だけとさせていただきました。2回目の更新条件は現在認定委員会で、熟慮してご提案したいと考えています。また、別紙「1. 認定医療機関 更新日一覧」もご確認ください。1回の更新条件を大幅に緩和させていただきまして、一旦認定を取得された方が断念せずに継続していただけるように、さらに「つまようじ法技術の担保」が出来ることを考慮して策案致しております。認定証に関しましては、有効期限を変更した認定証を送付予定でございます。現在準備中ですので今しばらくおまちください。認定歯科衛生士については、「2. 認定歯科衛生士の申請について」をご確認ください。

新型コロナの状況であります。今後は春のお口の健康ネットワーク研修会（お口のフェスティバル）、秋のお口の健康ネットワーク研修会（講演、教育講演）、つまようじ法臨床セミナー（東京・大阪での基礎編・応用編）の開催予定となっております。訪問実習も行っております。

認定委員長としてお口の健康ネットワーク会員の皆様とお会いできるのを楽しみにしております。



秋田市 竿灯まつり

小林 崇之（こばやし たかゆき）

2002年3月 松本歯科大学歯学部 卒業

2002年4月 松本歯科大学病院歯周病科（～2009年3月）

2007年4月 さいたま市の歯科医院 勤務（～2009年3月）

2009年5月 安倍歯科医院 開業

秋田市歯科医師会地域保健理事（2017年6月～）、お口の健康ネットワーク理事（2018年10月～）・認定委員長（2020年11月～）

つまようじ法のヒント

No.3

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！



長浦 寛子
歯ビエ・エム・ジュー



黒瀬 真由美
PMJ 歯科診療所

第 3 回「毛先を当てる角度と挿入の方向 (その 2)」

— 歯間空隙が広い場合と狭い場合 —

1 歯間空隙が広い場合・・・できるだけ多くの毛先を入れましょう！

歯間空隙が広い場合は簡単に毛先を通すことができますが、大きな歯間に細い歯間ブラシを通すような感じでは物足りなく、治療効果が上がりません。毛先を歯肉に向ける方向や角度を調整することで多くの毛先をしっかり挿入できます (図 2、3)。

図 1 70 代男性



図 2 上顎前歯部



図 3 下顎前歯部



- ・歯ブラシを切端側に向け過ぎると挿入する毛の量が少なくなるので、毛先の向きは垂直に近づけます。
- ・カカト寄りも使います。

- ・歯間空隙の大きさに合う量の毛先を歯間部歯肉に向けて挿入します。(鏡に毛先が通ったところが映っています)

口蓋側、舌側からは歯間 1 ヲ所ずつ挿入します (図 4、5)。毛先を咬合面に向けすぎると挿入する毛の量が少なくなります。毛先を歯間部歯肉方向に向けると、より多くの量の毛が貫き通ります。

図 4 右上口蓋側



図 5 左上口蓋側



図 6 ⑤6⑦ Br



- ・歯間 1 ヲ所ずつ毛先を歯間部に向け、角度は毛先をかなり歯間部歯肉に向けます。(咬合面方向に向けすぎないように)

- ・ブリッジのポンティック基底部にも挿入します。

2 歯間空隙が狭い場合・・・1～2本でも入れましょう！

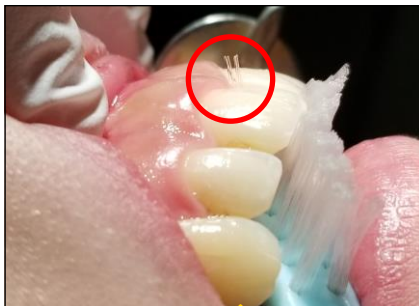
若くて歯間空隙が狭く、歯間ブラシ SSS や 4S が入らない歯間でも挿入することができます。1～2本でも通すことにより、炎症が早期に改善できます。痛がられる場合は力を加減しながら、患者さんの反応を見ながら行います（図 8、9）。

図 7 24 歳女性



・一見して、歯間空隙が狭く毛先が通らないようにも見えます。

図 8 上顎前歯部



・舌側、口蓋側からはつま先の角を使います。
・図 8 では歯ブラシを寝かせていますが、タテに向けて挿入する方法もあります。

図 9 下顎前歯部



図 10 下顎前歯部

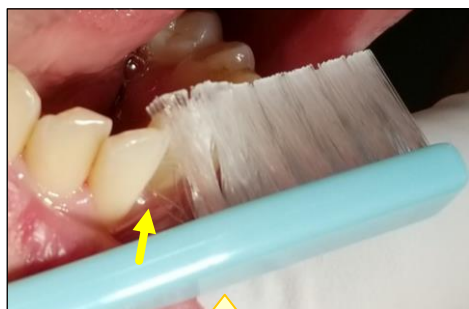
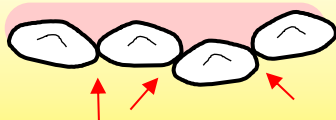
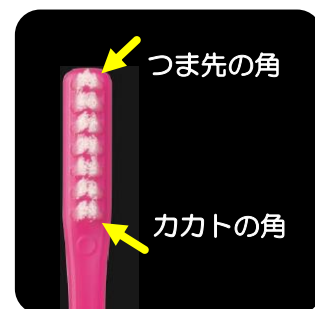


図 11 左下臼歯部



・頬側、唇側からはカカトの角を使います。
・図 10 では、叢生気味の歯列の歯間に、歯ブラシのカカトの毛束の角を使い、1～2本挿入しています。
・図 11 では、「56 間」に毛先が通っているのが鏡に映っています。

歯列不正の部分には歯ブラシのカカトやつま先部分の角の数本を使い、歯間中央部に向け、1カ所ずつ挿入します（図 10）。

今回のポイント

- ・歯間空隙が広い場合は、歯間に合ったできるだけ多くの毛を挿入する。
- ・歯間空隙が狭い場合は、力加減と角度・方向を工夫し、1～2本でも挿入する。

次回は、これまでにご紹介できていない内容をいくつか取り上げます。

「つまようじ法術者磨き・基本のき」の動画版をご覧ください。

※現在、限定公開としておりますので、右の QR コードからご視聴ください。



あべ歯科クリニック

所在地: 岩手県胆沢郡金ヶ崎町西根荒巻 25-1
TEL 0197-44-3918
<http://www.abe-dental.com/>
スタッフ数: Dr.3 名、DH2 名、DA5 名、他 3 名
エア台数: 8 台



◆当院の特徴

岩手県の県南内陸、野球の大谷翔平選手の出身地奥州市の隣町に開業して 24 年になります。黒瀬真由美先生のセミナーのスライドに登場する氷柱の写真は当クリニックの 1 月の様子で、今年も立派な氷柱ができました！夏には熊が出るような田舎ですが、小さいお子様から 100 歳近い高齢者まで幅広い世代の方が 1 日 50～60 人ほど来院、治療内容も多岐にわたります。診療室とは別にメンテナンス専用の個室があり、リコール

の方にはよりリラックスした環境でケアを受けて頂いております。



クリニックにできた氷柱

初診時には応急処置治療が終わりしだい全顎的治療計画を立案し、相談の時間を経てから治療がスタートしますが、その中でブラッシング指導にも力を入れており、患者さんの要求度や特性を見極める為にも重要なステップと考えています。歯周外科やインプラント治療も行っており、PCR と歯肉出血減少のための努力は患者さんにも頑張ってもらいます。セルフケアが難しいケースでは頻回に来院頂き、プロケアをしっかり継続して受けて頂いています。

◆つまようじ法の実践

リコール患者さんへスケーリング、PMTC に加えて、つまようじ法での歯肉マッサージを必ず行い、V7 もプレゼントしています。

また当クリニックのオリジナルで、特につまよ

うじ法を導入する適応症を明確化しております。

- ①歯周病に対する何らかの治療を希望し来院しているが、従来の歯周基本治療等は希望せず（同意が得られない・気が引けている等）。
- ②PCR が高いままでモチベーションやスキルも上がらず、標準的な歯周基本治療を行えない。
- ③従来の歯周基本治療が終了したが低い PCR を維持できず、予後が不安（易再発）。
- ④なんとか歯周基本治療（SRP）が終了したが、PCR が安定せず歯周外科治療に入れにくい。
- ⑤従来の歯周基本治療と歯周外科治療が終了したが BOP が残っている。

今後も、以上の様なケースだけでなく、多くの患者さんのお口の健康と幸せのために V7 を活かしていこうと思います。



【院長・副院長 プロフィール】

院長 阿部 修作（あべ しゅうさく）

1991 年 岩手医科大学歯学部卒業

岩手医科大学歯科補綴学講座入局

1997 年 金ヶ崎町 あべ歯科クリニック開業

日本口腔インプラント学会専修医、岩手医科大学歯学部臨床教授

副院長 阿部 千薫（あべ ちか）

1993 年 岩手医科大学歯学部卒業

岩手医科大学歯科補綴学講座入局

1997 年 金ヶ崎町 あべ歯科クリニック開業

日本口臭学会認定医、日本アンチエイジング歯科学会認定医



◀シンボルの魔女
が出迎えてくれる
エントランス

たむら歯科医院

所在地：岩手県花巻市南城 27-13
TEL 0198-23-6788
<http://www.tamura-shika.jp/>
スタッフ数：Dr.1名、DH2名、DA1名、
受付1名／チェア台数：4台

◆当院の特徴

当院では「私たちが目指すもの」として次の3つを掲げています。

- ①人にも環境にも安全・安心な歯科医院を目指します！
- ②お口を通じて健康づくりのお手伝いができる歯科医院を目指します！
- ③お口を通じて感動を与えることができる歯科医院を目指します！

歯科治療に関しては特に変わったことをやっているとか、最先端の器械を入れてインプラントのような修復物を作っているとか、そんなことはやっていません。ただ、「つまようじ法」もそうですが、ちょっと面白そうだと思うことがあると、歯科のことに限らず直ぐ手を出してしまいます。「国際歯周内科学研究会」「日本病巣疾患研究会」「ほんだ式口臭治療」「日本糖尿病協会」「POIC 研究会」「日本一般臨床医矯正研究会 (J.O.S.G.)」など、色々な会に顔を出させて頂いております。これらは「私たちが目指すもの」にも関係しているはずです。

勿論「つまようじ法」は衛生士も講習会に参加してもらい、当院のブラッシング指導をしていくための重要なアイテムとなっています。弟が内科の医院を開業していることから、歯周病と糖尿病の絡みなどでの治療を出来ることも強みとなっています。

◆つまようじ法の実践

最近では昔と違って歯と歯ぐきの境目というむし歯 (C₂) ではなく、くさび状欠損 (WSD) が大変多くなっている気がします。そんな患者さん達に「横にごしごし磨くのではなく、歯が削れない『つまようじ法』という磨き方があるんだよ。そ

れ専用の歯ブラシもあるから1回使ってみて！」なんていうお話をして衛生士からブラッシング指導をしてもらったり、受付から「V7 歯ブラシ」を出してもらったりしています。

決して「つまようじ法」は簡単な磨き方だとは思いませんが、衛生士からしっかり指導をもらって磨き方を覚えてくれると、歯間部の丸くブヨブヨしていた感じの歯肉が細く鋭く締まった感じになってきます。是非もっともっと広めていきたいですね。

.....

大学時代のクラブが少林寺拳法部だった関係で経絡秘孔について興味を持ちました。結構役に立っています。卒業後、医局に残って直ぐに教えられたのが症例の写真撮影。そのスライドが貯まりに貯まってキャビネット5台分ほど。もう限界に達してきました。これからはデジカメの時代なのかもしれませんが、新しいものになかなか手を出せませんね。(笑)



【院長プロフィール】

田村 太伸 [ヒロノブと読む人はいません。つけた父親に感謝しています。おかげで子供達の名前の画数にはこだわりました。]

1982年3月 岩手医科大学歯学部 卒業
同年4月 岩手医科大学歯科部 保存学第一講座入局
1983年4月 岩手県下閉伊郡田野畑村 国保田野畑診療所勤務
1993年3月 同診療所退職
1993年6月 花巻市南城にて「たむら歯科医院」開業 現在に至る

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
6/27 (日)	つまようじ法臨床セミナー・基礎編	東京	磯崎 篤則 黒瀬 真由美 小畑 文也	10:00~16:00
7/11 (日)	つまようじ法臨床セミナー・基礎編	大阪	磯崎 篤則 黒瀬 真由美 小畑 文也	10:00~16:00
9/5 (日)	つまようじ法臨床セミナー・応用編	東京	森田 学 楠本 雅子 宗形 信司	10:00~16:00
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
11/7 (日)	つまようじ法臨床セミナー・応用編	大阪	森田 学 楠本 雅子 宗形 信司	10:00~16:00

※新型コロナウイルス感染拡大の状況等により、日程・内容に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。

●メールアドレスご登録のお願い

今年に入ってから何度か会員の皆様宛のメール配信を行っておりますが、今後もタイムリーに情報提供させていただくために、メールでのご案内をさせて頂くことがございます。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メールにてご連絡ください。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。



(編集後記)

会報に連載中の「基本のき」の動画版の制作を昨年末より始めました。会員宛のメールで youtube の動画へのリンク先をお送りしましたがご覧いただけましたでしょうか。今号の紙面内には動画ページの QR コードも掲載していますので、スマホ等でぜひ一度ご覧ください。今回の第 3 回「基本のき」の動画版は、この会報完成時にはまだ制作中なのですが、会報を皆様にお届けできる頃までに完成できるよう鋭意作業中です。また、動画の内容等についてのご意見・ご感想もお待ちしています！

(事務局/草野栄路)

お口の健康ネットワーク会報 No.42

2021年3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>

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

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