

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.44
2021.11.25

■ 巻頭言

「つまようじ法を関東地区で広めるためには
～セミナー委員のつぶやき～」

山口一朗

■ 連載 つまようじ法のヒント

基本のき・第5回

「つまようじ法のセルフブラッシングについて」

長浦寛子・黒瀬真由美

■ 認定医療機関紹介 No.8

佐々木歯科医院（静岡市）

■ 活動報告 他

巻頭言



つまようじ法を関東地区で広めるためには ～セミナー委員のつぶやき～

山口 一朗

山口歯科医院 院長
NPO法人お口の健康ネットワーク セミナー委員会副委員長

お口の健康ネットワーク会員の皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

お口の健康ネットワークでは昨年よりコロナ禍の影響を受け、行事の中止や開催方式の変更を余儀なくされました。臨床セミナーも今年度に関しては基礎・応用両セミナーを東京および大阪で開催する予定でしたが、対面での開催が困難と考え7月に基礎セミナーを、11月に応用セミナーをそれぞれWEB配信(オンデマンド方式)で開催しております。実習に重きを置いている私たちにとって大変心苦しいところですが、体験・相互実習がその場では行うことができませんでした。そこで今年度に限りご希望の受講生の方には無料で実習を受けていただけるように対応させていただきました。

つまようじ法臨床セミナーは基礎編・応用編ともに今年度より内容を一部変更させていただきました。**基礎編では特にこれからつまようじ法を導入したい方、また既に導入している医院に新たに勤務され、初めてつまようじ法の話聞く方向けの内容**となっており、磯崎理事長および黒瀬・小畑両理事より基本的な部分の講演を聞いていただいた上で、実際につまようじ法ブラッシングを体験していただく実習を行います。また**応用編では森田副理事長の講演とお口の健康ネットワーク理事2名が毎年持ち回りで担当し、それぞれの臨床の場でどのようにつまようじ法を実践しているか**という講演内容となっております。また実習につきましては受講生同士での相互実習を行います。毎年講演内容が変わり、実技についても定期的なレベルチェックを行うことができますので、基礎編受講後に実際に取り組んでいただいた上で応用編を受講していただくだけでなく、毎年でも参加していただけるセミナー形式にいたしました。今年度は現地での実習は叶いませんでしたが、来年度は予定通り実施できることを願っております。

また**来年度のセミナーについては例年と同様に東京・大阪でそれぞれ基礎・応用両セミナーの開催を計画**しておりますが、詳しい開催方法につきましては詳細が決定次第改めてホームページ並びに会報等でお知らせいたします。是非多くの会員の皆さまにご参加いただければ幸いです。

さて、お口の健康ネットワーク臨床セミナーは基本的に東京および大阪の2ヶ所で開催していますが、実は会として1つの大きな問題を抱えています。

それは「**東京会場のセミナー受講者がなかなか集まらない**」という事です。

実際のところ過去数年の参加者数を比較してみると、多少の幅はありますが平均すると東京は大阪の約60%程度の参加にとどまっております。東京会場の参加者は関東地区を中心とした東日本の方が中心となりますが、残念ながらどうしても増えてこないのが現状です。

これは**関東地区のお口の健康ネットワークの会員数でも同じ事が言えます**。最新の資料によると本会

の会員数は、団体会員358施設及び個人会員が280名、そして賛助会員が2団体という構成になっております。そのうち国内で40%弱の歯科診療所数を占める関東地区では団体会員62施設、個人会員が20名で会員全体の13%弱、また歯科診療所数が国内の16%弱を占める東京都に絞ってみると、団体会員は13施設、個人会員4名で会員全体の2.7%という現状です。参考までにお口の健康ネットワーク本部のある岡山県をみると、歯科診療所数が全国の1.5%に対し、団体会員28施設、個人会員49名で全体の12%を占めております。

では何故会員数を増やす事ができないのか？何点か思いつく事があります。

すでに確固たる予防システムが構築されている医院では、あえて新規につまようじ法を導入させる必要性を感じない。

→かつて私が所属するスタディーグループでつまようじ法を紹介した事がありました。Dr. 向けではありましたが、大変気に入っていただいた先生にその後訪問実習を受けていただく機会を得たのですが、上記の理由で導入には至らなかった事がありました。

DHの退職などによりスキルのある方でも転職先でつまようじ法が実践できず、そのままフェードアウトしてしまう。

→転職先での理解が得られにくいというのは1番目の理由と被る部分もあります。

そもそも東京の大学が発祥ではなかったため、関東では普及しにくい。

→これを言ってしまうのはおしまいかもしれませんが、東京の大学が発祥の地であったとするならば状況は違ったかもしれません。

ただあまりネガティブな事ばかり書くのもどうかと思いますので、ここで少しポジティブなエピソードも加えておきたいと思います。先ほど書いたスタディーグループでの話です。**つまようじ法はどんなものかを知っている、または話を聞いた事があると言う方は参加者全体の4割程度**いました。4割という数字をどう捉えるかにもよりますが、**認知度は決して低くないと思います！**また、気に入っていただき訪問診療の場で導入していただいた先生もいらっしゃいます。啓蒙活動は地道にかつ気長に行う必要があります。ただ、今は動画系のSNSを含め色々な媒体でアピールする事ができる世の中になりました。もしバズることができたなら一発ホームランの可能性だってあり得ます。今後も知恵を絞りながら（特に関東地区の）普及に努めて参りたいと考えております。是非とも会員の皆さまのご意見も頂戴できれば嬉しく思います。

最後になりますが、**東京を中心とした関東地区につまようじ法をもっと広めたい！**これはお口の健康ネットワーク長年の悲願です！

山口 一朗 (やまぐち いちろう)

1997年3月 東京歯科大学卒業
 1997年4月 東京歯科大学水道橋病院口腔外科勤務(～2000年3月)
 2000年4月 埼玉県戸田市内 開業医勤務(～2002年12月)
 2003年1月 山口歯科医院 勤務
 2007年4月 山口歯科医院 院長 現在に至る

NPO法人お口の健康ネットワーク理事、日本口臭学会認定医・評議員会代表
 日本口腔外科学会 日本睡眠学会 日本睡眠歯科学会 会員

つまようじ法のヒント

No.5

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
歯ピー・エム・ジェー黒瀬 真由美
PMJ歯科診療所つまようじ法術者磨きを30
年以上実践してきました。

第5回

「つまようじ法のセルフブラッシングについて」

あなたの歯肉は健康ですか？

今まで「つまようじ法術者磨き (Professional Tooth Brushing)」について解説してきました。今回はご自分の口腔内を「つまようじ法」でブラッシングする「つまようじ法セルフブラッシング」を取り上げてみましょう。

今回の
ポイント

- ①歯ブラシの持ち方を工夫する（パームグリップを活用する）
- ②角度と方向を工夫する
- ③相互ブラッシングを行ないましょう

①長年つまようじ法を実践している歯科医師・歯科衛生士に聞きました。

「つまようじ法」セルフブラッシングの際の歯ブラシの持ち方は？

パームグリップとペンダグリップ併用と答えた人が多く、また、利き手側の口蓋側は利き手でない方の手を使うという人も数人いました。ちなみに、長浦はペンダグリップ主体（薬指を使う）、黒瀬はパームグリップ主体です。

一方、術者磨きは全員がペンダグリップ主体と答えました。つまり、術者磨きとセルフブラッシングでは歯ブラシの持ち方が異なるようです。このことは、患者さんに説明する際に参考になるかと思います。

②入りにくい部位には、歯ブラシのつま先やカカトの角の2-3本を入れるようにしてみてください。

「基本のき」No.2の「毛先挿入時のポイント」、No.3の「毛先を当てる角度と挿入の方向」をご参照ください（次ページに再掲載しています）。また、V7 mini headをお使いになったことがありますか？口蓋側からなどの入りにくい部位に使ってみてください。角度や方向を試すのにも使いやすいです。

V7mini head ▶



③相互にブラッシングし合うことはいろいろと参考になると思います。セルフブラッシングと比べて、歯ブラシの通り方や当たり方の感触はいかがでしょうか。

その際に、どうしてもすっきり入らない、毛先が^{つか}問えるなどの場合には、ひょっとしたら縁下歯石や修復物不適合などがあるかもしれません。小さな小さな縁下歯石でも、除去すると、毛先が歯間部に格段に通りやすくなることがあります。

つまようじ法ブラッシングは、縁下歯石や深い歯周ポケットが検知できる磨き方なのです。

★つまようじ法セルフブラッシングで、出血しない健康な歯肉を保ちましょう。

★患者さんで上手くセルフブラッシングできない方もいらっしゃいます。そのような方に対しても、まずは患者さんのいつものやり方を尊重しましょう。そして、通院あるいは訪問診療でお会いできる限り、私たちのできることを精一杯行って、少しでも良い状態になっていただけるようにしていくことが私たちの仕事だと思います。

これまでに掲載した「基本のき」をおさらいしながら、セルフブラッシングにも特に参考になるポイントをチェックしてみます。

Check!

動画は
こちら



1 3つのポイント (2020.7掲載・基本のきNo.1)

- ①持ち方・・・・・・・・薬指も使いましょう **Check!**
- 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 **Check!**



薬指を添えて3本の指で押すイメージ



親指で押すイメージ

歯ブラシの背の部分

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。

2 毛先挿入時のポイント (2020.11掲載・基本のきNo.2)

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

Check!



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



歯ブラシをより歯肉側に向けた角度で当てた場合

3 毛先を当てる角度と挿入の方向 (2021.3掲載・基本のきNo.3)

- ・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!
- ・歯間空隙が狭い場合
→1~2本でも入れましょう **Check!**



- ・舌側、口蓋側からはつま先の角を使います。
- ・図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。

佐々木歯科医院

所在地: 静岡市清水区江尻町10-12

TEL 054-366-5449

●スタッフ数: Dr.:2名、DA:2名、その他:1名

●チェア台数: 2台

「私とV7」



当院のある静岡県・清水は、2013年に世界文化遺産に登録された富士山（三保の松原を抱える）を望む港町である。温暖な気候に恵まれて、漫画家・故さくらももこ原作の「ちびまる子ちゃん」の舞台としても有名であります。ちなみに余談ではありますが、さくらももこさんの生家は当院から近く、まる子の父「ひろし」さんは本名も「ひろし」さんで、時に顔を腫らしては来院していたそうです。



そういうぬるま湯のような地方の父の診療室に戻ってきてから、かなりの年月が経ってしまいました。当初は私の出番などなく、患者さんは私が診察しようとする、悪びれもせず「今日は先生いないの?」と聞いてくるし、高齢者のチェアを斜めにしただけ、あそこの娘の治療はサーカスみたいに逆さ吊りにされるといわれる始末。そんなハードルを越えるチャンスくれたきっかけがV7を使った術者磨きでした。

つまようじ法の術者磨きは東京にいた時にお世話になった小椋佳代子先生に教えて頂きました。佳代子先生にはつまようじ法のセミナーにも連れて行って頂きました。初めて黒瀬先生に磨いて頂いた際、口中血だらけで恥ずかしい思いをしたのも患者さんへアドバイスを
する良い経験となっています。当院は土地柄お年寄りが多



く、口に水を溜める超音波スケーラーなどは正直苦手なようです。縁上歯石を除去するまでに何回もかかってしまう方も多いのですが、術者磨きによる爽快感を味わってしまうと足繫く来院してくれますし、治療に対して積極的になります。術者磨きは術者が立っていても座っていても出来ますし、何気にその方の口腔内乾燥や舌の状態などの粘膜の観察・むせや義歯の適合・咬合状態から食片圧入の部位に至るまで、数え上げたらきりが無い程のチェックが可能です。そこから次の治療につなげることが可能ですし、患者さんの潜在的な希望を聞き出せることもあります。さらに、往診時の口腔内清掃にV7は欠かせません。最近では電動V7を使用し、より一層効率が上がりました。



診療室にお気に入りのインスツルメントは数多くありますが、V7のコストパフォーマンスは最高です。おかげで当院はV7が所狭しと存在しております。何度も何度も保管歯ブラシを減らす試みをしましたが、自分のだらしなさを棚に上げて高齢者に忘れ物はするなどは教育できず、今年も着々と保管V7が増えてしまいました。



【認定医療機関管理者 プロフィール】

佐々木 康子 (ささき やすこ)

昭和62年 神奈川歯科大学卒業

～平成3年 東京女子医科大学 口外在籍

～平成18年 あなたに歯科医院 すみれ歯科医院 勤務

平成18年～ 佐々木歯科医院勤務

現在、佐々木歯科医院副院長

活動報告

「つまようじ法」臨床セミナー（WEB開催）

●基礎編

日時：2021年7月18日（日）～8月17日（火）

参加者数：75名

◇講師：磯崎篤則、黒瀬真由美、小畑文也、堀内正純

●応用編（開催中）

日時：2021年11月7日（日）～12月6日（月）

参加者数：70名

◇講師：森田学、楠本雅子、宗形信司、伊佐津和朗

第26回理事会

日時：2021年10月2日（土）15:00～17:45

場所：じゅうろくプラザ会議室（岐阜市）

出席者数：18名（リモート参加を含む）

◇報告事項

1. 会員数
2. 事業報告
3. 決算報告
4. 認定歯科衛生士申請状況
5. 第7回お口の健康フェスティバル
6. よくある質問について
7. 認定委員会より3件報告
8. WEBセミナー基礎編の報告
9. 地域歯科保健委員会リモート会議報告

◇審議事項

1. 第13期（2021年7月度）決算承認
2. 第14期（2022年7月度）事業計画承認
3. 第14期（2022年7月度）予算承認
4. 認定歯科衛生士の承認
5. Pの地域診断について
6. 2021年WEBセミナー参加者への実習対応
7. 2022年以降のセミナー開催方法・日程
8. セミナーの新規参加者獲得案について
9. セミナー告知方法について
10. 会報の連載記事について
11. 次回以降理事会・総会・研修会日程

12. その他

※議事録は会員サイトにアップしております。

第13回通常総会

日時：2021年10月3日（日）9:15～9:40

場所：朝日大学1号館（岐阜県瑞穂市）

出席者数：285名（うち表決委任273）

◇議案

第1号議案 第13期（2021年7月度）事業報告及び収支決算の件

第2号議案 第14期（2022年7月度）事業計画及び収支予算の件

本総会において第1号議案、第2号議案ともに承認されました。

※議事録は会員サイトにアップしております。

お口の健康ネットワーク研修会

日時：2021年10月3日（日）10:30～15:30

場所：朝日大学1号館（岐阜県瑞穂市）

参加者数：85名（うちリモート参加48名）

◆講演「健口づくりのバイオロジー ～目標は幸せの自給自足～」



◇講師：天野敦雄先生（大阪大学歯学研究科予防歯科学 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)
～12/6(月)	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	オンデマンド
2022年 月 日	内容	開催地	講師等(予定)	時間(予定)
4/9(土)	第27回理事会	長崎	—	15:00～18:00
4/10(日)	第7回お口の健康フェスティバル		磯崎篤則 黒瀬真由美 他	9:30～15:00
6～7月頃 (日程調整中)	つまようじ法臨床セミナー・基礎編	東京 大阪	磯崎篤則 黒瀬真由美 小畑文也	10:00～16:00
9～11月頃 (日程調整中)	つまようじ法臨床セミナー・応用編	東京 大阪	森田学 旭律雄 守屋啓吾	10:00～16:00
10/1(土)	第28回理事会	岐阜	—	15:00～18:00
10/2(日)	第14回通常総会／研修会 第8回認定医療機関教育講演		未定	9:15～15:30

※2022年の「つまようじ法臨床セミナー」は、現在会場開催に向けて準備を進めております。内容が確定次第、ホームページ、会員向けメール等で告知いたします。尚、新型コロナウイルス感染拡大の状況等により、変更となる場合がございますことをご了承ください。

認定医療機関の有効期限をご確認ください

新型コロナウイルスの感染拡大により、認定医療機関の有効期限が2度延長となり、2021年5月に延長後の期限を記載した認定医療機関認定証を送付いたしました。お手元の認定証の期限をご確認いただき、再延長後の有効期限までに更新していただきますよう、よろしくお願いいたします。

(例)

登録年月日	(旧) 有効期限	再延長後の有効期限
2016年1月1日	2020年12月31日	2022年12月31日

(編集後記)

今回の巻頭言で、山口先生から関東地区でつまようじ法が普及していないことをご指摘いただきました。現在各委員会に所属する理事の先生方にも多大なご尽力をいただいております。第14期の事業でも引き続き地道な取り組みを続けていければと思いますが、もっと新しいチャレンジも必要かもしれません。今後とも会員の皆様方のご理解とご協力をいただければ幸いです。

コロナ禍で世界中に普及したzoomですが、サービスが開始されたのは2013年とのこと。コロナ前から進化を続けていたからこそ後発ながらブレイクできたのかもしれませんが。個人的には、進化どころか退化に抗うばかりの今日このごろですが、組織としては進化し続けたいですね。(事務局／草野栄路)

お口の健康ネットワーク会報No.44

2021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

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

会員専用ページ：<https://ohn-member.net>

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

