

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.46
2022.7.25



■巻頭言

Frailty, thy name is man.

(弱き者よ 汝の名は男なり)

森田 学



■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

第7回「ブラッシング圧とスピード」

長浦 寛子・黒瀬 真由美



■認定医療機関紹介 No.10

ひらい歯科クリニック (北九州市)



巻頭言



Frailty, thy name is man. (弱き者よ 汝の名は男なり)

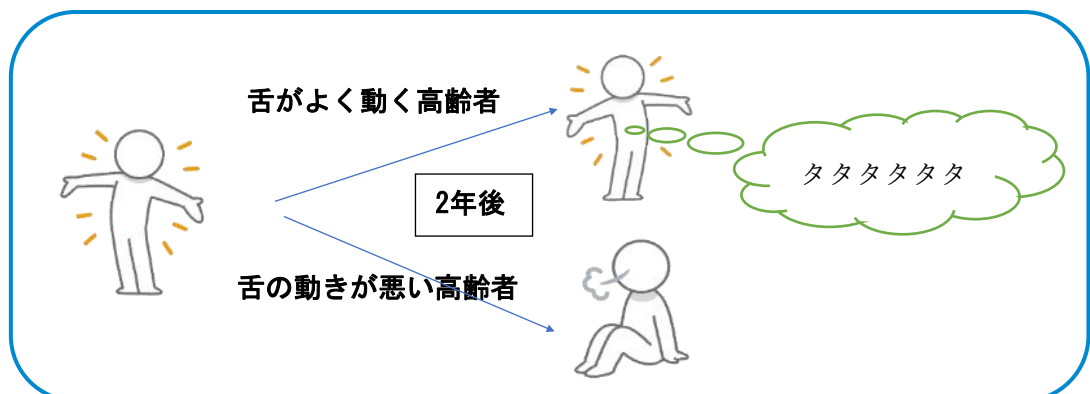
森田 学

岡山大学大学院医歯薬学総合研究科 予防歯科学分野 教授
NPO法人お口の健康ネットワーク 副理事長

オーラルフレイル (Oral frail) という言葉、ほとんどの歯科関係者はご存知のはず。日本語では“口腔機能の衰え”として表現されている。食べこぼしがある、汁を飲むとむせる、滑舌が悪い、噛めない食品が増えてきた、などといった症状のことである。恥ずかしながら、初めてフレイルという言葉聞いた時、意味が分からなかったので辞書で調べた。「こんな英単語があったんだ」というのが第一印象だった。

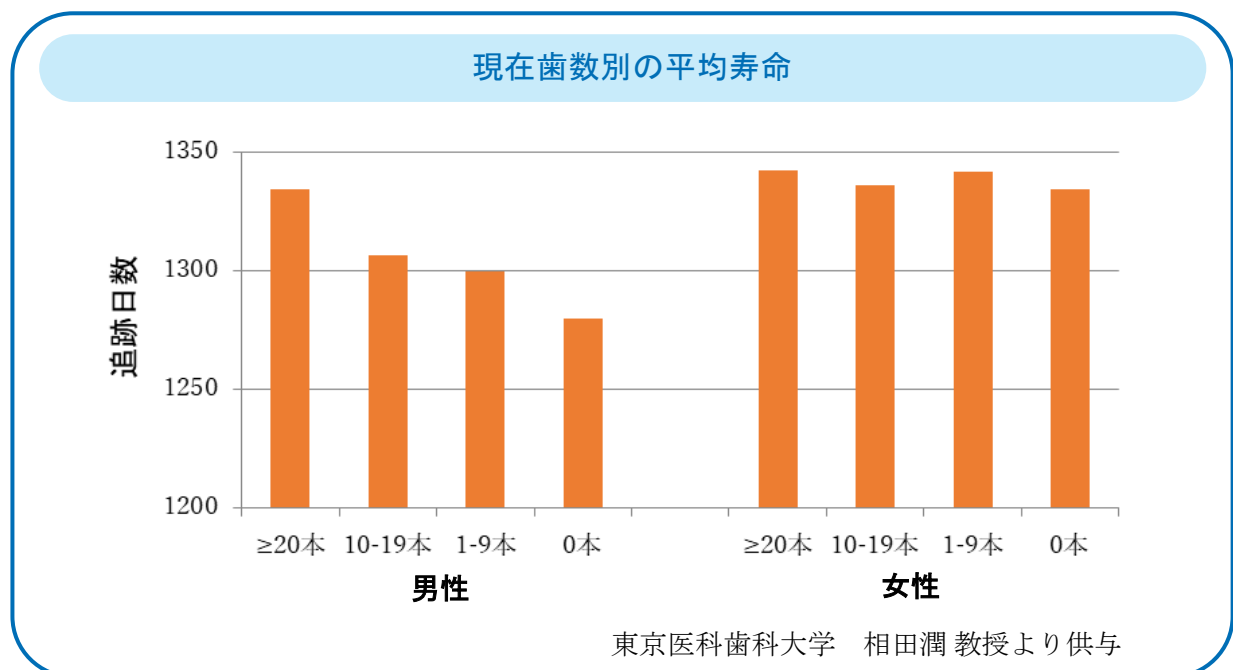
自分にとっては新鮮な英単語frailが、どのような場面で使われてきたのか知りたくなった。たまたま読んだ本の解説の部分に書いてあった。その本とは、“生きるべきか、死ぬべきか……”のセリフで有名な戯曲ハムレット、作者はシェークスピア。この戯曲にはその他にも名言がいくつかあるが、“**Frailty, thy name is woman.**” (弱き者よ 汝の名は女なり) もその一つ。ハムレットが、夫 (ハムレットの父親) の死後すぐに義理の弟 (ハムレットの父親の弟) と再婚した母に対する批難のセリフだ。文豪、坪内逍遙による名訳で評判となった。今の時代、こんなことを言おうものなら女性蔑視! と叱られそうだ。正確には、Frailtyは名詞 (虚弱)、Frail は形容詞 (脆い、弱い) である。なぜOral frailtyではなくOral frailなのかは勉強不足で分からない。

さて、前置きが長くなったが、私のいる教室でもオーラルフレイルについて研究している。歩行速度や筋力などの身体機能が正常な高齢者を、「オーラルフレイルのある高齢者 (口腔機能が衰えている者)」と「オーラルフレイルの無い高齢者 (口腔機能が正常な者)」とに分けて、2年後に身体機能がどうなったか調べた。その結果、1秒間に/タ/を6回以上発語できた高齢者は、6回未満しか発語できなかった高齢者とくらべて、2年後に身体機能低下 (身体フレイル) を発症する割合が低かった。歯数、咀嚼能力、咬合力などについても分析したが、それらは身体機能低下には関係していなかった (Takeuchiら、2022)。



「タ・タ・タ・・・」の回数が将来の身体フレイルに影響している事が分かった時に、“Frailty, thy name is woman”の言葉が頭をよぎった。そこで、1秒間に発語する/タ/の回数が男女で異なるか調べた研究を探したところ、**男性（平均年齢73.3歳）で5.9回、女性（平均年齢78.0歳）で6.4回**という報告があった（島田ら、2014）。そう、女性の方が優秀なのだ。この結果は決して意外ではない。平均寿命からみても女性が優れているのは明らかで、ひょっとしたら、その原因の一つに女性は滑舌が優れていることがあるのではと想像できる。ある総理大臣経験者が、「女性はよくしゃべる」と言って批判されていた。その真偽はともかく、よくしゃべることは長生きの秘訣なのかもしれない。

口腔機能は身体フレイルに影響する。もう少し想像を広げて、口腔の健康が寿命に影響しているのか調べてみた。東北大学のグループが行った調査研究結果によると、85歳以上高齢者の場合、男性では歯数が少ない高齢者ほど、その後の生存期間が短くなっている。一方、女性ではそのような傾向は見られない（Matsuyama ら、2017）。男性は、たかだか口腔という小さな臓器の変化にさえ敏感に反応して、寿命まで縮めてしまう弱い生き物なのである。



私の好きな作家のひとり、生物学者の福岡伸一の著書「できそこないの男たち」によると、卵子は受精後にまず女として分裂が進み、特定の遺伝子を持つ精子と受精した卵子だけが、その後男として体の仕組みがカスタマイズされるとのこと。つまり、生まれながらにしての男というものは存在しておらず、全ての男は女として生まれた後に作り替えられるようだ。だから男性が短命なのは、仕事や文化的な理由ではなく、生命本来の仕様から逸脱しているから脆いのだという。

生物学者の目からしても、予防歯科学者の目からしても、男は弱い生き物である。高齢の男性患者には、特に注意を払って治療や指導をしていただきたい。抜歯を極力減らし、たくさん話しかけてほしい。**Frailty, thy name is man 弱き者よ 汝の名は男なり** なのだから。



つまようじ法のヒント

No.7

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
藤ピー・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7回 「ブラッシング圧とスピード」

つまようじ法ブラッシングの適切なブラッシング圧とスピード（ストロークの速さ）はどのくらいでしょうか？岡山大学予防歯科の研究では、**ブラッシングの力は約200gのときに一番マッサージ効果が高かった**という結果（次頁右下参照）が出ていますので、適切なブラッシングの力加減があるようです。では、ブラッシングのストロークの速さはどうでしょうか。今回は、このようなテーマを取り上げてみます。

ブラッシングのスピード

まず、ブラッシングのスピードについて、効果的なつまようじ法ブラッシングのストロークの速さについてのエビデンスはありませんが、実際にどのくらいのスピードで術者磨きをしているかを測って考えてみます。



（表1）10秒間のおおよそのストローク数（上顎前歯部唇側）

	歯間空隙の大きさ	歯列不正	黒瀬Dr	長浦DH	藤田DH
70代男性	大	—	19	15	14
50代男性	中	—	23	26	24
30代男性	小	+	28	31	33



動画をチェック!

歯間空隙が小さいほうが
スピードが速くなる傾向があった

歯間に「入れて、出して」の動きを10秒間で何回くらいしているかを、上顎前歯部唇側で計測してみたところ、術者による差もありましたが、**患者役によっても差が出ました**（表1）。今回のケースでは、患者役が若いほうがストローク数が多い（スピードが速い）という傾向がありました。これは、**歯間空隙の大きさによるもの**だと考えられます。歯間空隙が大きいと、よりたくさんの毛束を、より圧力をかけて歯間に挿入する必要があります（会報第42号「基本のき」第3回参照）。そのため、ゆっくりと確実にストロークすることになり、スピードは若干遅くなるようです。もちろん、若い人には速くしたほうがいいという意味ではありません。歯間空隙が狭い箇所でも確実に「入れて、出して」とストロークすることが大切です。

ブラッシング圧

ブラッシングのマッサージ効果については前回の基本のき（会報第45号）でも紹介しましたが、歯肉の状態や形態に合わせて、つまようじ法での適切なマッサージ効果が得られるようなブラッシング圧のコントロールはどのようにすればよいのでしょうか。臨床でブラッシング圧を数値で把握し、適切かどうか判断することは難しいですが、経験的にどのように行っているかを紹介します。

まず第一に、**炎症や出血がある部位にこそ、適切なブラッシング圧でつまようじ法を行い、早期に治療効果を上げる**ことが求められます。

炎症があっても患者さんが痛がられない場合は、通常のブラッシング圧で、歯間空隙に合った毛の量が挿入できるように角度を調整しながら行います。

患者さんが痛みを感じられる場合は、以下のような対応の選択肢があります。

患者さんが
痛みを感じ
られる場合

- ① 軽めのブラッシング圧で行う
- ② 挿入する毛の本数を少なめにする
- ③ 最初はやわらかめの歯ブラシを使用する

毛先があたったところにマッサージ効果があるので、歯間部にきちんと毛先を挿入することで、効果的なブラッシングになります。

術者磨きの**ブラッシング圧が適切かどうかは、多くの患者さんが心地よいと感じるかどうか**が一つの目安になります。

私たちの術者磨きを撮影してみました。ブラッシング圧とスピードの参考にしてください。



70代男性(術者:黒瀬)



30代男性(術者:長浦)

動画をチェック!

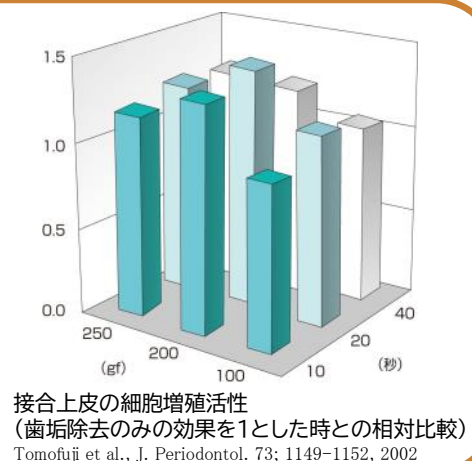


まとめ

ブラッシング圧もスピードも患者さんに合わせて調整しましょう。ポイントは、速すぎず、弱すぎず。

効果的なブラッシングの力と時間

岡山大学予防歯科の研究では、ブラッシングのマッサージ効果は約200 gの力で10秒から20秒で一番高くなることが分かりました（右図）。そしてそのマッサージ効果は**毛先が当たっているところから0.5ミリまでしか及ばなかった**という実験結果も出ているので、歯間部にまできちんと毛先を届け、適度なブラッシング圧でつまようじ法を行うことが効果的なブラッシングにつながると考えられます。



ひらい歯科クリニック

所在地:福岡県北九州市小倉北区肩野新町1-1-29

TEL 093-923-3515 <https://hirai-sika.com>

●スタッフ数: Dr.:2名、DH:4名、DA:4名

●チェア台数:6台

◆予防中心の医院を作りたい



かつては鉄の都として栄えた北九州市。現在は最も高齢化が進んだ政令指定都市となっていますが、その北九州市小倉北区で当クリニックが生まれたのが平成5年でした。

削って埋めて、抜いて入れて、という従来の歯科の仕事から「予防中心の歯科医院を作り、患者さんの歯を守る」という目標を掲げ、スタッフ3人とスタートしました。しかし自分の理想を追いかけても、スタッフがついてこれず、患者さんにも悪いところだけでいいよ、と言われ、開業の難しさを感じる日々でした。

◆つまようじ法との出会い

そんな中、知人から「岡山でブラッシング中心で開業した医院がある。それでたくさんの患者さんがきてるらしい」という話を聞きました。

治療ではなく、予防で医院を運営し、しかも繁盛している。いつかそんな医院ができたらいいな、日々起こってくる問題に振り回されていた私は少しだけ勇気をもらいました。

数年後、山口県の下関市でつまようじ法のセミナーがあると聞き、スタッフと参加しました。その時来られたのが黒瀬先生はじめPMJ歯科診療所のスタッフの皆さんでした。セミナーの中で「では実際に歯ブラシをしてみましょう」ということで衛生士さんに磨いてもらった時にV7が真っ赤になり、恥ず

かしかったことを覚えています。一緒に参加したスタッフも同じように赤くなり、つまようじ法の効果を実感し、V7の導入を決めました。

◆一歩ずつ前へ

ブラッシングを指導する、という概念を払拭し、まず磨かせてもらう、という考え方の転換を院内で実践することに時間がかかりましたが、それまでの一方通行のTBIの限界を感じていた私はこれが定着するよう、みんなで取り組みました。渡邊先生、長浦さんにもお越しいただいて直接教えてもらい、今では多くの患者さんがV7のファンとなっています。

院内でV7によるつまようじ法を実践することに比例するように、健診希望の患者さんが増加し、今では1ヶ月の来院者の半分以上を占めるようになってきました。また10年以上継続して来院している方もいます。そして長く勤めているスタッフもいます。患者さんはスタッフのことを覚えています。いつもと同じ人が迎えてくれることもまた、健診で通い続けることができるポイントかな、と思います。



当院は今年開業して30年目に入りました。理想ばかりを口にしていたスタートの時期に比べれば少しは形になってきたのかな、と思います。

「予防中心の歯科医院をつくり、患者さんの歯を守る」

つまようじ法との出会いは私やスタッフの背中を確実に後押ししてくれました。これからもみんなで共により良い医院を創っていきたいと思います。



【院長先生プロフィール】

平井 典和
(ひらいのりかず)

昭和62年
九州歯科大学 卒業
福岡市内歯科医院 勤務

平成5年
ひらい歯科クリニック 開業

活動報告

第27回理事会

日時：2022年4月10日（日）9:00～11:20

場所：WEB開催

出席者数：18名

◇報告事項

1. 会員数
2. 活動状況及び収支状況
3. 認定歯科衛生士登録・申請状況
4. つまようじ法臨床研究の報告
5. 認定委員会報告
6. 企画委員会報告
7. セミナー委員会報告
8. 地域歯科保健委員会報告
9. 会報について
10. その他

◇審議事項

1. 認定歯科衛生士の承認
2. 歯周病地域診断実施の国への要望
3. 次回以降理事会・総会・研修会日程
4. ホームページの移転について
5. その他

※議事録は会員サイトにアップしております。



参加者数：25名

◇講師：磯崎篤則、黒瀬真由美、小畑文也、
宗形信司、長浦寛子

●基礎編（大阪会場）

日時：2022年7月10日（日）



会場：千里ライフサイエンスセンター（大阪）

参加者数：42名

◇講師：磯崎篤則、黒瀬真由美、小畑文也、
津野敬一郎、長浦寛子

「つまようじ法」臨床セミナー



●基礎編（東京会場）

日時：2022年6月5日（日）

場所：中野サンプラザ（東京）



今後の行事日程

2022年 月 日	内容	開催地	講師等(予定)	時間(予定)
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		山本龍生 友藤孝明	9:15～16:00
10/23(日)	つまようじ法臨床セミナー・応用編	東京	森田学 旭律雄 守屋啓吾	10:00～16:00
11/20(日)	つまようじ法臨床セミナー・応用編	大阪		

※最新情報はホームページ、会員宛メールマガジンにてお知らせいたします。

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。

(2022年4月承認分、登録順)

橋 恵理子 (名古屋市)	山本 真理子 (岡山县倉敷市)	長崎 衿奈 (北海道根室市)
宮脇 芽里 (岡山市)	大友 未来 (北海道根室市)	高橋 理子 (仙台市)
三國 千尋 (青森県八戸市)	山田 葵 (北海道根室市)	佐古 侑珠 (岡山县総社市)
和田 静 (青森県むつ市)	長谷川 京香 (北海道根室市)	
藤原 愛美 (岡山县倉敷市)	阿部 真里 (北海道根室市)	

- 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。
- 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。
- 2022年7月現在で登録されている認定歯科衛生士は、231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)

久しぶりに会場開催のセミナーを東京、大阪で行うことができました。最近はWEBセミナーが多いですが、今回の参加者の中には「WEB等では十分理解できていなかった部分がスッキリした」との声もありました。やはりブラッシング実習は大切ですね。また、Twitterでつまようじ法を知ったという方もいらっしゃいました。

今回の「基本のき」では、「ブラッシング圧とスピード」という、まさに実習でなければ解説が難しいようなテーマを取り上げていただきました。個人的には、もはや「基本のき」を超えているのでは？と思います。動画も含めて是非ご覧ください。また、ご意見・ご感想お待ちしております。

(事務局／草野栄路)

お口の健康ネットワーク会報No.46

2022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>

