

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.52
2024.7.25

■ 巻頭言

五感に訴えるつまようじ法 ～ポジティブな体感の重要性

小椋 佳代子

■ 連載

予防歯科 **お悩み** 相談室

第4回 糖尿病と歯周病の関わりについて

古田美智子・森田 学・黒瀬 真由美

■ 認定医療機関紹介 No.16

医療法人 徳旺会 長谷川歯科医院 (大阪市此花区)

■ 活動報告 / 今後の行事日程 / 認定歯科衛生士登録について

巻頭言



五感に訴えるつまようじ法～ポジティブな体感の重要性

小椋 佳代子

医療法人社団 正路会 理事長
NPO法人お口の健康ネットワーク 理事

まず、始めに先般のお口の健康フェスティバルにおいては大勢のご参加を賜わり、盛況のもと終えることが出来ました。これはひとえに理事の先生方、関係者の方々のご尽力の賜物と感謝申し上げます。ありがとうございました。

さて、フェスティバルでの発表に際し、日ごろどのようにしてつまようじ法を診療に取り入れているか改めて把握するためスタッフ一人ひとりの様子を注視するとともに、歯科医師としてキャリア30年を迎えた自分自身についても振り返ってみることで様々な発見があった。

日々の診療に追われる毎日であるがつまようじ法術者磨きにて患者様の口腔内を磨かせていただいているときが一番心の安定を得られ、目の前の患者様を集中して施術するのはもちろんであるが、周囲の状況（スタッフ、機材、待合の様子）をよく感じとることができ、患者様に対してはその口腔内コンディションを最も理解できる時間といえる。言い換えて、自分自身の心を整え、五感を研ぎ澄ませると同時に患者様の五感にも訴えかけることのできる時間といえる。

発表内容と重複するが五感に訴えかけるつまようじ法について改めて書き記したいと思う。五感の中でとりわけ聴覚、視覚、触覚について重点を置いてみたい。

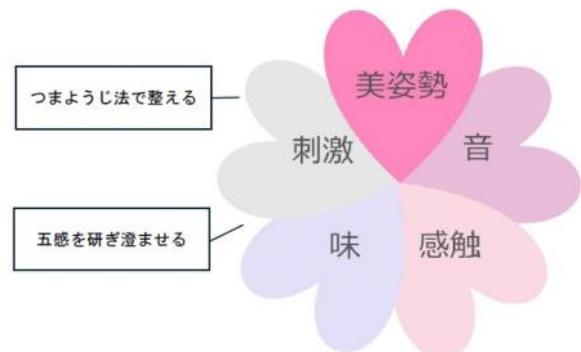
— 聴覚「音」について

口腔内での施術（術者ブラッシング）音は患者様自身の中に響く「音」として聞こえる。そのため同じテンポでリズムを刻むように磨くブラッシング音には気持ちが軽くなるリラックス効果があるといえる。

— 視覚について

視覚は「美姿勢」として表現した。つまようじ法を行っている自分自身や歯科衛生士は周りからどう見られているか改めて各々を見直すきっかけとなった。術者磨きをしている姿勢を美しく保つことは心理的にも安定する。逆も然りで安定した心理状態はよい姿勢を保て、不安定な心理状態であると背中丸まった姿勢となる（新人スタッフによくみられる）。楽な姿勢＝良い（美しい）姿勢とは限らない。歯科のプロフェッショナルとして長く仕事を続けていくために「楽な姿勢」と「良い（美しい）姿勢」を区別し、不良姿勢を習慣にしないことが大切であると思う。

地球の重力に抗い、立位や座位などの姿勢を保持・補正する際に無意識に使われる筋肉を抗重力筋といい、中でも主要姿勢筋である頸部伸筋群、脊柱起立筋群と頸部屈筋群、腹筋群、腸腰筋は呼吸筋でもあり呼吸も姿勢の安定性に影響を及ぼしているといえる。診療室内に限られてしまうが口腔機能の指導やトレーニングの際も「美姿勢」をぜひキーワードとして使いたい。

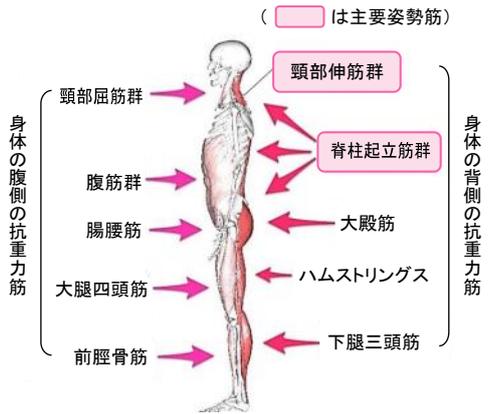


一 触覚(刺激)について

感覚器官である口腔、舌にはたくさんのセンサーがある故、我々術者の小さな心の乱れがブラシの毛先を通して伝わりやすい。静かな中での術者磨きは特に感情が手を通して口腔内に伝わることを忘れてはならない。

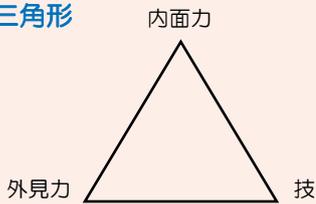
体感ブラッシングの極意である心地よさを感じてもらうには我々術者側のすべての感覚が万全でなければならない。普通の歯ブラシでは成しえないスキルを必要とするのがつまようじ法であり外部に対するブランディングの一つの重要な要素として位置づけ強化し、それによって様々な相乗効果を生み出していると実感している。そして五感に訴えかけるつまようじ法ブラッシングの相乗効果として新規患者の獲得・定着、既存患者の定着・継続、スタッフ教育、スタッフの自主的行動発現などにつながるのではないだろうか。

歯を治したい、きれいにしたい、残したい、、、初回来院される方の主訴が開業から20年の間で少しずつ変化してきているように思う。セカンドオピニオン(抜歯についての相談が多数)の患者様も多くはないが増えている。予防主導型であることを語らずとも患者様自身から望まれることが多く、これはひとえにつまようじ法を実践し、長年継続してきた成果であると感じている。今後ともご要望にお応えするべくスキルアップは必須である。五感を研ぎ澄ませ、訴えかける技術と美感と心地よさで満足のいくサービス提供の為に、プロとしてバランスのとれた人間であり続けなければならないと思う。



「抗重力筋」参考図

プロの三角形



I 内面力・・・(ホスピタリティ・情熱・感性)

II 外見力・・・(表情・態度・身だしなみ)

III 技・・・(業務知識・専門知識・手技・資格)

一つでも欠けてしまうと、大きな三角形は欠けてしまった頂点を基点とした小さな三角形になってしまいます。プロの三角形は3つの力がバランスよく保たれて、初めて大きな正三角形となるのです。

3つの要素のひとつとして欠けることなく、バランスよく全体のレベルを高めていく。

三つの要素の一つとして欠けることなくバランスよく全体のレベルを高めていくことができれば大きなプロの正三角形となる。当法人の新入職オリエンテーションで必ず触れるひとつであるが、自分自身においてもプロフェッショナルとしてどういう三角形を描けるか自問自答の毎日である。

「起きている時間の半分以上は仕事の時間」であるからこそ楽しく仕事をする事、仕事をして楽しいと思えるように、をこの数年心掛けています。還暦まであと5年となったがまだまだ人生の途中にある。今後も、心身ともに若々しくいつまでも情熱を忘れず志高くありたいと思う。

(参考図書) 姿勢の教科書 竹井 仁著
仕事力は人間力 海道 利実著
エクセレント・ホスピタル クイント・ステューダー著

小椋 佳代子 (おぐら かよこ)

1994年3月 長崎大学歯学部卒業
2003年1月 すみれ歯科クリニック 開設
2007年8月 医療法人社団正路会 設立
11月 医)正路会すみれ歯科新宿御苑前クリニック 開設
2009年7月 医)正路会すみれ歯科小岩メディカルセンタークリニック 開設
2012年7月 医)正路会すみれデンタルラボラトリー 開設
2013年7月 医)正路会すみれ歯科日本橋クリニック 開設
現在に至る

予防歯科

お悩み相談室



古田 美智子
九州大学大学院
口腔保健推進学講座
口腔予防医学分野



森田 学
宝塚医療大学保健医
療学部 口腔保健学



黒瀬 真由美
PMJ歯科診療所

第4回



歯科衛生士さんからの質問

糖尿病と歯周病との関わりについてよく聞きますが、歯周病を治療すると糖尿病の改善にもつながるのでしょうか？



まずは糖尿病の検査指標として用いられる血糖値とHbA1cについて調べてみました。

血糖値 血液に含まれるブドウ糖の量のこと、変動し続ける。

HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)：血液中のHb(ヘモグロビン)のうち、ブドウ糖と結合した糖化Hbの割合を表したもの。一旦糖化したHbは赤血球の寿命(120日)が尽きるまで元に戻らないため、**HbA1cは過去1-2カ月の平均的血糖値を反映する**。⇒血糖コントロール状態の評価に有用とされる。正常値は、5.6%未満。



近年、「歯周病の治療をすることで糖尿病が改善する」ということが言われてきましたが、臨床の場ではあまり実感できません。最近の研究結果はいかがでしょう？

歯周病を治療することで糖尿病が改善するのか調べた介入研究(注1)があります。糖尿病の改善は、血糖コントロールの状態を示すHbA1cの値で評価しています。

さまざまな介入研究の結果をまとめると、歯周病治療によって糖尿病患者さんのHbA1c値が下がることが分かっています[1]。



どのような人でも歯周病治療によってHbA1c値が下がりますか？

上記の介入研究の対象となった患者さんは、全体の歯周ポケット深さの平均値が約4mmで、歯周病は中程度～重度の状態だったと思われます。



歯周病が軽度の人ではどうでしょう？

一般の人を対象にした観察研究(注2)の結果になりますが、歯周組織状態は5年後のHbA1cの値に影響していないことが分かりました[2]。この関連性がなかった理由として、研究対象者の歯周組織状態は比較的良く(歯周ポケット深さの平均値が約2mm)、歯周組織にそこまでの炎症はなかったため、糖代謝に悪影響を及ぼさなかったと考えられます。



また、歯周病が糖尿病に与える影響を調べた観察研究をまとめた結果でも、軽度よりも重度の歯周病のほうが糖尿病と関連していました[3]。つまり、重度の歯周病であると糖尿病に影響を与えやすいと考えられます。



この結果を臨床ではどのように考えたらいいでしょうか。

糖尿病患者さんの中には重度の歯周病の人もいれば、歯肉が健康な人もいると思われます。重度の歯周病がある場合にはその治療を行うことで、糖尿病が改善・コントロールできる可能性はあります。ただし、歯周病の治療は一般的な糖尿病の治療よりも優れているとの事実はありませんので[4]、補助的な効果が得られる程度だと思われます。



日本歯周病学会がまとめた「糖尿病患者に対する歯周治療ガイドライン」によると、歯周基本治療によって改善するHbA1c値は約0.5%のようです。一方、歯周病治療ではHbA1c値は改善しないとする研究もあります。「歯周病治療によってHbA1c値が改善したら儲けもの」と割り切って治療に臨むことですね。どちらにせよ、糖尿病の方に対する特別な歯周病治療法はありません。基本的な治療を忠実にいきましょう。



つまりは患者さんの糖尿病が改善するかどうかは別として、私たちは自分たちの領域の口腔の健康を目指して、歯周治療・メインテナンスに努めることが求められますね。



歯周病を治療することで糖尿病が改善する可能性はありますが、患者さんによっては期待するような効果が得られない場合もあります。患者さんには「必ずではないけれども、歯周病の治療で糖尿病が改善することもあるようです」といったような説明をされるとよいでしょう。

(注1) 介入研究

治療を患者さんに行って、その結果を評価する研究方法。
臨床研究のなかでは、最も信頼性が高いといわれている。

例) 糖尿病患者さんに歯周病の治療を行い、HbA1cが減るかを調べる。

(注2) 観察研究

患者さんの状態を観察して結果を分析する研究方法。

例) 歯周病の人が5年後にHbA1cが増えるかを調べる。

1. Oliveira VB, Costa FWG, Haas AN et al. Effect of subgingival periodontal therapy on glycaemic control in type 2 diabetes patients: Meta-analysis and meta-regression of 6-month follow-up randomized clinical trials. J Clin Periodontol 2023; 50, 1123-1137.
2. Nasution DLI, Furuta M, Li H et al. Longitudinal association between periodontal condition and glycaemic status in middle-aged adults: A cross-lagged panel analysis. J Clin Periodontol 2023; 50, 1042-1050.
3. Wu CZ, Yuan YH, Liu HH et al. Epidemiologic relationship between periodontitis and type 2 diabetes mellitus. BMC Oral Health 2020; 20, 204.
4. Simpson TC, Weldon JC, Worthington HV et al. Treatment of periodontal disease for glycaemic control in people with diabetes mellitus. Cochrane Database Syst Rev 2015: CD004714.



医療法人 徳旺会 長谷川歯科医院

所在地: 大阪市此花区伝法2-4-19

TEL 06-6461-8211

●スタッフ数: Dr. 13名、DH 17名、DA 12名、他25名

●チェア台数: 28台

◆約400坪の大規模歯科医院

当院はユニバーサルスタジオジャパンから程近くの大阪市此花区で私の祖父が昭和9年に開業し、お陰様で今年で開業90年を迎える事が出来ました。3代目の院長でもある私が掲げている治療方針の基本は「全ては患者さまの為に...」です。ドクターも衛生士も「担当制」を採用する事で、患者様1人1人に対して愛情と責任を持って接するように指導を徹底しております。また、昨今は「医療もサービス業」とも言われるような時代になってきていますので、スタッフ教育もかなりの力と時間を注ぎ、「親身で丁寧な対応」をスタッフ一同の合言葉に掲げ、日々の診察業務に取り組んでおります。

約400坪の大きなスペースを最大限に活かし、1Fに「ゆったりとした診察スペース」でチェア19台、2Fに「キッズ専用フロア」でチェア7台、従業員食堂、セミナールーム、デジタル技工室、併設の保育園を設け、3Fに「オペ専用フロア」でチェアを2台、フルデジタルオペが可能なX-GUIDEを完備し、スピーディーにopeに対応できるようにしております。様々なシーンに応じたフロア展開で様々な年齢層の方々が安心して通院いただける環境も整えております。



◆技術を受け継いでいく仕組みづくり

近年は予防歯科として発展を遂げるべく、衛生士の人材を十分に確保し、全ての衛生士に「専用チェア」「専用超音波スケーラー」「人数分のパウダーフローマシン」を準備し、手技での「つまようじ法」を交えながらメンテナンスを行っております。

以前にも「つまようじ法」の良さを人から聞き、基礎講座を行っていただきましたが、当時のドクターや衛生士は今では院長の私以外にはほぼ居なくなってしまう事もあり、折角の素晴らしいメンテナンスが廃れつつあるところでした。

そこで改めて昨年基礎編を当院で開催していただき、衛生士はもちろんのこと、全職種のスタッフがつ

まようじ法について患者さまに詳細なご説明が出来る状態にしております。昨年より認定医療機関として活動させていただいており、認定歯科衛生士を中心に、施術、相互実習等を通じて技術の研鑽に励んでおります。従来のメンテナンスからつまようじ法へとシフトチェンジしたことで、患者様の歯肉の状態が激変し、「痛いけど気持ち良い」から取り組んでいただき、出血の減少、Pの改善など目に見える効果が出ている所が患者様からの評価の向上へも繋がっていると実感しています。

クリニック全体で講義を行っていただきましたが、施術のレベルを保てるよう、認定衛生士を中心にOJT、相互実習等を定期的に行っており、教えていただいた技術がキチンと後輩たちへも受け継いで行けるように仕組みを整え、日々実践に取り組んでおります。

◆「つまようじ法」を施術の柱として

お口の健康については、昔に比べると少しずつ改善されてきてはいますが、まだまだ多数の皆様意識が高いというレベルには達しておりません。私達は大規模歯科医院のメリットを最大限活かせるように、「分院を作らない」という私のポリシーの元、各チーフスタッフを通じて「理念」や施術の進め方が統一するように細心の注意を払っております。

今後も「つまようじ法」を施術の柱として患者さまのお口の健康にスタッフ一同で全力を尽くして取り組んで参ります。



【院長先生プロフィール】

長谷川 昌徳 1989年 愛知学院大学歯学部 卒業
1989年 医) 小室会 小室歯科医院勤務
(はせがわ まさのり) 1996年 医) 徳旺会 長谷川歯科医院開業

活動報告

第31回理事会

日時：2024年4月20日（土）15:30～18:20
 場所：オフィス東京 会議室（東京都中央区）
 出席者数：17名（うちリモート参加3名）

◇報告事項

1. 会員数
2. 活動状況及び収支状況
3. 認定歯科衛生士申請状況
4. 企画委員会より
 - (1) 第9回お口の健康フェスティバルについて
 - (2) 次回お口の健康フェスティバルについて
5. 認定委員会より
 - (1) 委員の追加
6. セミナー委員会より
 - (1) 2023年セミナー応用編 開催について
 - (2) 2024年セミナー日程及び会場について
7. 広報委員会より
 - (1) 次回会報について
 - (2) 理事等の講演の際の告知について
 - (3) つまようじ法解説動画（CG版）のリニューアルについて
8. その他

◇審議事項

1. 認定歯科衛生士の承認
2. セミナー委員会より
 - (1) 2024年セミナー 東京会場に関して
 - (2) 2025年以降のセミナー開催方式について
3. 広報委員会より
 - (1) つまようじ法術者磨きの小冊子制作について
 - (2) 三つ折りリーフレットの見直しについて
4. 訪問実習のコース分け
5. 定款等について
6. 中村理事より提案の件
7. 次回以降理事会・総会・研修会日程
8. その他

※議事録は会員サイトにアップしております。

第9回お口の健康フェスティバル （くちフェス）in東京

日時：2024年4月21日（日）9:30～15:00
 場所：東京歯科衛生専門学校
 参加者数：58名

◇基調講演

「どうする？歯肉健康管理」
 ◇講師：磯崎 篤則

◇講演

「つまようじ法症例紹介」
 ◇講師：伊佐津 和朗
 「つまようじ法のこころが実現する国民皆歯科健診」
 ◇講師：山本 龍生

◇口演発表

I 「歯周基本治療で治りきらない患者（Stage II Grade C）に対してつまようじ法を応用した症例」
 水野 裕文（愛知県一宮市・ちあきあじさい歯科）



II 「患者さんと私とを繋ぐ歯ブラシ」
 坂口 結楓（長崎県雲仙市・鶴田歯科医院）



III 「五感に訴えるつまようじ法～ポジティブな体感の重要性」
 小椋 佳代子、新堀 理恵子、菊池 沙依
 （東京都・すみれ歯科クリニック）



◇つまようじ法ブラッシング実習

活動報告

「つまようじ法」臨床セミナー（基礎編）

日時：大阪会場：2024年6月2日（日）／東京会場：2024年6月16日（日）

場所：長谷川歯科医院（大阪市此花区）／東京歯科衛生専門学校

参加者数：大阪45名、東京22名

◇講師：磯崎篤則、黒瀬真由美、小畑文也、伊佐津和朗（大阪会場）、宗形信司（東京会場）、長浦寛子、市原美佐（大阪会場）



今後の行事日程

2024年 月 日	内容	開催地	講師等(予定)	時間(予定)
9/8(日)	つまようじ法臨床セミナー応用編	大阪	森田 学 藤井 和夫 土本 愛	10:00～16:00
10/5(土)	第32回理事会	岐阜	—	15:00～18:00
10/6(日)	第16回通常総会／研修会 第10回認定医療機関教育講演		江國 大輔 友藤 孝明	9:30～15:30
11/17(日)	つまようじ法臨床セミナー応用編	東京	森田 学 藤井 和夫 土本 愛	10:00～16:00

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。

井出 真衣（愛媛県西条市）

真鍋亜衣子（愛媛県西条市）

鈴木美和（愛知県江南市）

和田美優（兵庫県姫路市）

森谷美春（仙台市）

（2024年4月承認分、登録順）

- Webサイトに認定歯科衛生士一覧を掲載しております。
- Webサイト「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。
- 2024年7月現在で登録されている認定歯科衛生士は、238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）

- 4月の理事会で、つまようじ法解説動画のリニューアルや、以前の会報で連載した「基本のき」を再編集した冊子の制作を進めることが決まりました。完成までしばらくお待ちください。
- 「認定医療機関紹介」では、大阪のセミナー会場を提供してくださっている長谷川昌徳先生にご寄稿いただきました。6月のセミナー開催当日は、長谷川歯科医院のスタッフの皆様にもご協力いただき、充実した講義、実習を行うことができました。関係者一同、心より感謝しております。（事務局／草野栄路）

NPO法人 お口の健康ネットワーク会報 No.52

2024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

【事務局】〒700-0953 岡山市南区西市541-1

TEL.086-250-2531 FAX.086-250-2532

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

https://www.oral-health-network.jp 会員専用ページ: https://ohn-member.net

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



@npo_ohn