

つまようじ法のヒント

No.1

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！

つまようじ法術者磨きを 30 年以上実践してきました。私たちのノウハウをご紹介します。



長浦 寛子
株式会社イー・エム・ジェー



黒瀬 真由美
PMJ 歯科診療所

今回から、「つまようじ法術者磨きのヒント」を連載します。第 1 回は、①持ち方、②動かし方、③歯ブラシの使用部分、の 3 つです。

3つのポイント

- ①持ち方・・・・・・・・・・ ▶ 薬指も使いましょう
- 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

1 薬指を使う

薬指も添えて 4 本の指で把持すると安定感があり、力が入り過ぎずに歯ブラシをラクに動かせます (図 1、2)。

薬指を添えて 3 本の指で押すイメージ

図 1



図 2



部位により使い分ける

歯ブラシの背の部分

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。

図 3

歯ブラシの柄の両側を持つ場合

歯ブラシの背に薬指を添えて



歯ブラシの柄の両側を把持する場合も、背の部分に薬指を添えて把持すると安定して動かせます (図 3)。

2 手首のスナップを使わない

図4



図5



図6



手首は動かさずに腕から（肘から）動かすようにします。手首のスナップを使うと疲れやすくなり、手首を痛めてしまう恐れもあります。薬指も添えて 4 本の指で歯ブラシを把持すると、腕ごと動かしやすくなります（図4、5）。レストを置くと手首を動かすことになるので、お勧めしません（図6）。

3 歯ブラシのカカトも活用する

$\frac{6}{6} \pm \frac{6}{6}$ 頬側を磨く場合は歯ブラシの中央からカカト寄りの部分も使うとしっかりと毛先を挿入することができます。また歯列不正の部位にも、つま先だけでなくカカトの活用が有効です。歯ブラシ全体をまんべんなく使うとつま先の消耗が抑えられ、歯ブラシが長持ちします（図7、8）。

図7

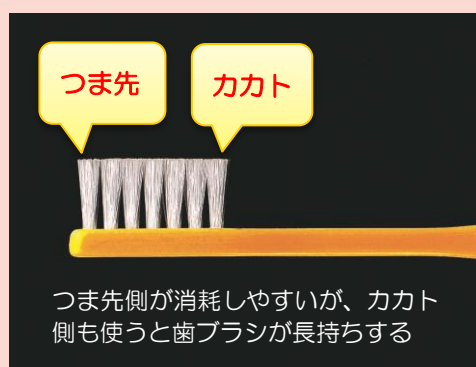


図8



つまようじ法の術者磨きを効率的に習得するための3つの基本をご紹介しました。基本的な手技を習得すれば、あとは大勢の患者さんの術者磨きを体験することで、どのような口腔内にも対応できるようになっていきます。そして、一旦コツを覚えると**何人磨いても疲れ**ないようになります。

次回以降も、つまようじ法のヒントをお伝えしていく予定です。今回は毛先を挿入する際の基本の“き”を紹介いたします。