

# つまようじ法のヒント

No.2

## 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

前回は①持ち方、②動かし方、③歯ブラシの使用部分についてご紹介しました。第 2 回は「毛先を当てる角度と挿入の方向（その 1）」です。

### 毛先挿入時のポイント

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

### 毛先を貫き通すことの必要性

歯ブラシのマッサージ効果は、歯ブラシが当たった部位に限局するということが実験結果から分かっています。図 1 のように、歯間部の歯肉の幅は 2~7 mm あります。したがって、歯周病が始まる歯間部歯肉にマッサージ効果を及ぼすには、歯間部に毛を貫き通す必要があります。歯ブラシを当てる角度と挿入の方向について、部位別に説明していきます。

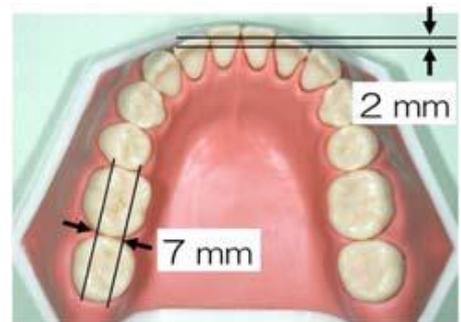


図 1 歯と歯の間の歯肉の幅は 2~7 mm (山本龍生 先生スライドより)

### 1 76|67 / 76|67 頬側から

術者磨きでは直視で確実にを行います。特に上顎は開口を小さくし歯ブラシが届きやすいようにします。歯ブラシのつま先を使用し 1 ヶ所のみ挿入します。

例えば 76|67 間で図 2 のような当て方では途中で止まったり、入る毛の量が少なかったりします。歯ブラシを斜めにしてつま先で 1 ヶ所のみ狙って歯間中央に真っ直ぐ挿入できるように向け、真っ直ぐ挿入し真っ直ぐ引くのが基本です (図 3)。



図 2 歯ブラシ全体を臼歯部に当てると 76|67 / 76|67 には十分な毛の量が入りにくい



図 3 歯ブラシを斜めにしてつま先使用で歯間空隙に合った毛量を貫き通し、元の位置まで引き抜く、ピストン運動で 8~10 回くらい行う (1 ヶ所のみねらう)

## 2 $\frac{6-4}{6-4} \frac{4-6}{4-6}$ 頬側から

毛先を歯間に向け、角度は歯間に対してほぼ直角に（やや咬合面に向け）挿入します。歯ブラシのカットとカット寄りを使うのがお勧めです（第 1 回参照）。

## 3 $\frac{3}{3} \frac{3}{3}$ 唇側から

前歯部は毛先を当てる角度と挿入する方向が少し異なります。毛先は切端に向け辺縁歯肉からスタートし切端まで動かし、元の位置に戻る動きを 1 ストロークとして、歯肉の角度に合わせて繰り返します。前歯部唇側は挿入方向に注意し、辺縁歯肉に当たった時に痛みを与えないようにします。歯間空隙に合った毛の量が挿入できるように歯列の傾斜や歯間空隙の大きさによって当てる角度を調節してください（図 4、5）。



当てる角度、挿入方向で歯間に入る毛の量が変わります

## 4 舌側・口蓋側から

歯ブラシのつま先を主に使用し 1 ヶ所ずつ磨きます。毛先の方向は、ここでも歯間中央に向けて真っ直ぐ挿入し真っ直ぐ引くようにします。挿入する角度は、歯面に対してほぼ直角くらいになります。毛先が咬合面に向きすぎると、歯間に入る毛の量が少なくなり歯間中央部に届きにくくなります（図 6）。毛先をより歯肉側に向け、歯肉に突き刺すような角度で歯間をつつつくようにすると歯間にしっかりと挿入することができます（図 7）。



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

毛先を当てる角度と挿入方向に決まりはありませんが、口腔・部位ごとに変わります。歯間に入る感覚が物足りないと感じたら角度を少し歯肉に向けて行くと手応えが変わってきます。歯間に入った手応えを感じながら効果的なつまようじ法を行ってください。次回は、角度と方向についてより詳しく解説します。