

# つまようじ法のヒント

No.3

## 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！



長浦 寛子  
歯ビエ・エム・ジュー



黒瀬 真由美  
PMJ 歯科診療所

### 第 3 回「毛先を当てる角度と挿入の方向 (その 2)」

— 歯間空隙が広い場合と狭い場合 —

#### 1 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！

歯間空隙が広い場合は簡単に毛先を通すことができますが、大きな歯間に細い歯間ブラシを通すような感じでは物足りなく、治療効果が上がりません。毛先を歯肉に向ける方向や角度を調整することで多くの毛先をしっかりと挿入できます (図 2、3)。

図 1 70 代男性



図 2 上顎前歯部



図 3 下顎前歯部



- ・歯ブラシを切端側に向け過ぎると挿入する毛の量が少なくなるので、毛先の向きは垂直に近づけます。
- ・カカト寄りも使います。

- ・歯間空隙の大きさに合う量の毛先を歯間部歯肉に向けて挿入します。(鏡に毛先が通ったところが映っています)

口蓋側、舌側からは歯間 1 ヲ所ずつ挿入します (図 4、5)。毛先を咬合面に向けすぎると挿入する毛の量が少なくなります。毛先を歯間部歯肉方向に向けると、より多くの量の毛が貫き通ります。

図 4 右上口蓋側



図 5 左上口蓋側



図 6 ⑤6⑦ Br



- ・歯間 1 ヲ所ずつ毛先を歯間部に向け、角度は毛先をかなり歯間部歯肉に向けます。(咬合面方向に向けすぎないように)

- ・ブリッジのポンティック基底部へも挿入します。

## 2 歯間空隙が狭い場合・・・1～2本でも入れましょう！

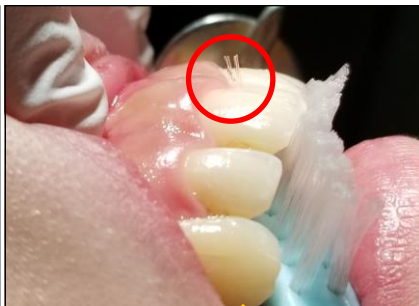
若くて歯間空隙が狭く、歯間ブラシ SSS や 4S が入らない歯間でも挿入することができます。1～2本でも通すことにより、炎症が早期に改善できます。痛がられる場合は力を加減しながら、患者さんの反応を見ながら行います（図 8、9）。

図 7 24 歳女性



・一見して、歯間空隙が狭く毛先が通らないようにも見えます。

図 8 上顎前歯部



・舌側、口蓋側からはつま先の角を使います。  
・図 8 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。

図 9 下顎前歯部



図 10 下顎前歯部

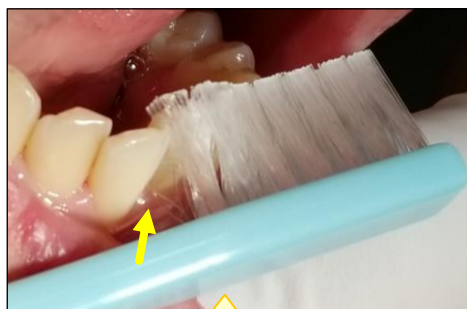
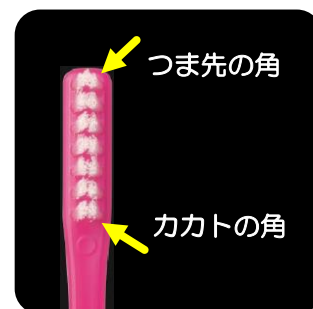


図 11 左下臼歯部



・頬側、唇側からはカカトの角を使います。  
・図 10 では、叢生気味の歯列の歯間に、歯ブラシのカカトの毛束の角を使い、1～2本挿入しています。  
・図 11 では、「56」間に毛先が通っているのが鏡に映っています。

歯列不正の部分には歯ブラシのカカトやつま先部分の角の数本を使い、歯間中央部に向け、1カ所ずつ挿入します（図 10）。

### 今回のポイント

- ・歯間空隙が広い場合は、歯間に合ったできるだけ多くの毛を挿入する。
- ・歯間空隙が狭い場合は、力加減と角度・方向を工夫し、1～2本でも挿入する。

次回は、これまでにご紹介できていない内容をいくつか取り上げます。

「つまようじ法術者磨き・基本の“き”」の動画版をご覧ください。

※現在、限定公開としておりますので、右のQRコードからご視聴ください。

