

## つまようじ法のヒント

No.5

## 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  
歯ピー・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5回

## 「つまようじ法のセルフブラッシングについて」

## あなたの歯肉は健康ですか？

今まで「つまようじ法術者磨き（Professional Tooth Brushing）について解説してきました。今回はご自分の口腔内を「つまようじ法」でブラッシングする「つまようじ法セルフブラッシング」を取り上げてみましょう。

今回の  
ポイント

- ①歯ブラシの持ち方を工夫する（パームグリップを活用する）
- ②角度と方向を工夫する
- ③相互ブラッシングを行ないましょう

## ①長年つまようじ法を実践している歯科医師・歯科衛生士に聞きました。

## 「つまようじ法」セルフブラッシングの際の歯ブラシの持ち方は？

パームグリップとペンダグリップ併用と答えた人が多く、また、利き手側の口蓋側は利き手でない方の手を使うという人も数人いました。ちなみに、長浦はペンダグリップ主体（薬指を使う）、黒瀬はパームグリップ主体です。

一方、術者磨きは全員がペンダグリップ主体と答えました。つまり、術者磨きとセルフブラッシングでは歯ブラシの持ち方が異なるようです。このことは、患者さんに説明する際に参考になるかと思えます。

## ②入りにくい部位には、歯ブラシのつま先やカカトの角の2-3本を入れるようにしてみてください。

「基本のき」No.2の「毛先挿入時のポイント」、No.3の「毛先を当てる角度と挿入の方向」をご参照ください（次ページに再掲載しています）。また、V7 mini headをお使いになったことがありますか？口蓋側からなどの入りにくい部位に使ってみてください。角度や方向を試すのにも使いやすいです。

V7mini head ▶



## ③相互にブラッシングし合うことはいろいろと参考になると思います。セルフブラッシングと比べて、歯ブラシの通り方や当たり方の感触はいかがでしょうか。

その際に、どうしてもすっきり入らない、毛先が<sup>つか</sup>悶えるなどの場合には、ひよっとしたら縁下歯石や修復物不適合などがあるかもしれません。小さな小さな縁下歯石でも、除去すると、毛先が歯間部に格段に通りやすくなることがあります。

つまようじ法ブラッシングは、縁下歯石や深い歯周ポケットが検知できる磨き方なのです。

- ★つまようじ法セルフブラッシングで、出血しない健康な歯肉を保ちましょう。
- ★患者さんで上手くセルフブラッシングできない方もいらっしゃいます。そのような方に対しても、まずは患者さんのいつものやり方を尊重しましょう。そして、通院あるいは訪問診療でお会いできる限り、私たちのできることを精一杯行って、少しでも良い状態になっていただけるようにしていくことが私たちの仕事だと思います。

これまでに掲載した「基本のき」をおさらいしながら、セルフブラッシングにも特に参考になるポイントをチェックしてみます。

**Check!**

動画は  
こちら



### 1 3つのポイント (2020.7掲載・基本のきNo.1)

- ①持ち方・・・薬指も使いましょう **Check!**
- 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 **Check!**



薬指を添えて3本の指で押すイメージ



親指で押すイメージ

歯ブラシの背の部分

部位により  
使い分ける

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。

### 2 毛先挿入時のポイント (2020.11掲載・基本のきNo.2)

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、 **Check!**

- 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

### 3 毛先を当てる角度と挿入の方向 (2021.3掲載・基本のきNo.3)

- ・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!
- ・歯間空隙が狭い場合  
→1~2本でも入れましょう **Check!**



- ・舌側、口蓋側からはつま先の角を使います。
- ・図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。