

つまようじ法のヒント

No.8

つまようじ法術者磨き

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
櫛ピー・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8回(最終回) 「術者磨きQ&A」

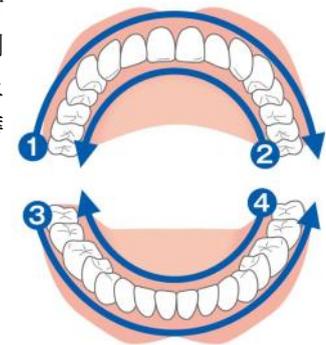
これまで、つまようじ法の術者磨きの基本的な内容について7回に亘って紹介してきました。今回は最終回ということで、術者磨きに関わる素朴な質問にお答えできればと思います。



Q.つまようじ法の術者磨きのポジション、磨く順序について教えてください。

術者磨きを行う場合、おおむね9時から12時のポジションを取ります。磨く順序に決まりはありませんが、院内で統一しておくことで、患者さんの安心感もあります。私達は、検査時の順序で術者磨きも行っています。具体的には、①右上頬側からスタートし、左上頬側→②左上口蓋側→右上口蓋側まで磨いたら③右下頬側→左下頬側と磨き、最後に④下顎の舌側を磨きます。

全顎を磨く時間は、約5分です。



会員配布のDVDで、術者のポジションも解説しています。動画は会員サイトからも視聴できます。

Q.つまようじ法の術者磨き習得には一般的にどれくらい期間がかかりますか？

個人差もあり期間を示すのは難しいですが、磨いた人数と経験で上達できると思います。早期の習得には次のようなことが有効だと考えています。

1. 習熟者による術者磨きを体験して感覚を身につける。
2. 相互実習を行い、習熟者によるブラッシングの際の感覚に近づけるように角度やブラッシング圧を工夫する。
3. つまようじ法をご自身のブラッシングに取り入れる。
4. 患者さんに数多く実践し、患者さんからの感想を聞く。

最初から完璧にできなくても、多くの患者さんに実践しながら徐々に上達をめざします。

Q.自分がちゃんとつまようじ法ができているかどうか不安です。自分の技術レベルを確認する方法はありますか？

次のような方法で確認してはいかがでしょうか。

1. つまようじ法を体験したことのあるDrやDHに術者磨きを行って感想を聞く。
2. 患者さんの口腔内の状態が良くなっているかどうかを確認する。
3. 患者さんの反応で判断する(「気持ち良かった」「スッキリした」などの感想をいただけるかどうか)。
4. お口の健康ネットワークの相互実習に参加する。

Q.術者磨きを行う時にどうしても力が入って疲れてしまいます。コツはありますか？

手に力が入ると毛先が歯間に入りにくくなります。歯ブラシの把持が安定する持ち方をすると力を入れ過ぎずに動かせます。本連載「基本のきNo. 1」（会報第40号）の持ち方と動かし方(右図)をお勧めします。力の入らない磨き方を習得すれば、連続して何人でも磨けます。



①薬指も使う
②手首のスナップを使わず、肘から動かす

Q.つまようじ法で歯肉退縮はしませんか？

歯肉に腫脹のある状態でつまようじ法を行うと、腫脹が早期に消退するので歯肉が下がってきます。これは腫脹していた歯肉が引き締まってきたことによるもので、歯肉退縮とは別物と考えます。また、いつまでも歯肉が下がり続けられないのがつまようじ法の特長とも言えます。歯槽骨頂の部分を超えて下がることはないようです。（「基本のきNo. 4, 会報第43号」をご参照ください。）むしろ深い歯周ポケットの部位では、attachment gainも起こっているように思われます。

Q.メンテナンスの頻度はどのように決めたらいいですか？

患者さん・担当歯科衛生士・歯科医師の3者で相談して決めています。

- ・ブラッシング時の出血やBOPが多ければ間隔を短めに。特に、P急発が起こりやすい方や咬合痛が出やすい方は短め（1-2か月）に設定します。
- ・歯周ポケットが深くても状態が安定していれば3か月程度に。
- ・深い歯周ポケットが見られず、BOPも少なければ5-6か月。しかし、中等度から重度の歯周病の既往のある方（特に根分岐部まで歯槽骨吸収が見られる方）や喫煙者等はいろいろなきっかけで再発や悪化することがありますから注意が必要です。

●つまようじ法でのセルフケアについて●

Q.つまようじ法は患者さん自身にも行ってもらうものですか？難しくないですか？

基本的には患者さんにも行っていただきたいと思っています。難しそうに見えますが、口腔内で実際に体験していただき、その感覚を真似ていただくことで、実行していただけることが多いと思います。来院された際のつまようじ法術者磨きでの出血がどんどん減っていく方が非常に多いです。中には2度目の来院時にほとんど出血しなくなっている方もあります。

Q.つまようじ法をセルフケアに取り入れてもらうとき、歯磨き指導はどのように行えばいいですか？ また、歯肉を傷つけてしまうことはないでしょうか？

つまようじ法の「歯磨き指導」はごく短時間にとどめます。術者磨きによる感覚を体感していただくことが、一番のTBIだと考えています。「歯磨き指導」は口腔内で、患者さんの手に術者の手を添えて一緒に歯間部に毛先を出し入れすることを体験していただくようにします。

部位は、①上顎前歯部唇側、②下顎前歯部唇側、③左側臼歯部頬側、④左側臼歯部舌側・口蓋側など、比較的わかりやすい4か所くらいにしています。歯ブラシの持ち方、毛先の当て方などを説明しながら行い、所要時間は2分間くらいです。（その後、来院された際にワンポイントアドバイスを行うこともあります。）

40年近い臨床経験で、明らかに歯肉に傷をつけて来院された患者さんは数えるほどしかありません。むしろ、歯間ブラシの誤使用によって歯間乳頭部を傷つけて来られる方のほうが圧倒的に多いです。