

一生自分の歯で食べられる社会を目指して・・・

# お口の健康ネットワーク

NPO  
Oral Health Network



NPO Oral Health Network Newsletter

会報

No.54  
2025.3.25

## ■ 巻頭言

### 原点回帰

楠本 雅子

## ■ 連載

### 予防歯科 **お悩み** 相談室

第6回 ブラッシング時の出血について(2)

宮内 睦美・黒瀬 真由美

## ■ 認定医療機関紹介 No.18

### 岡山大学病院 歯科・予防歯科部門

## ■ 活動報告／お知らせ／今後の行事日程





## 原点回帰

楠本 雅子

NPO法人お口の健康ネットワーク 理事  
pmj木町通デンタルクリニック 院長

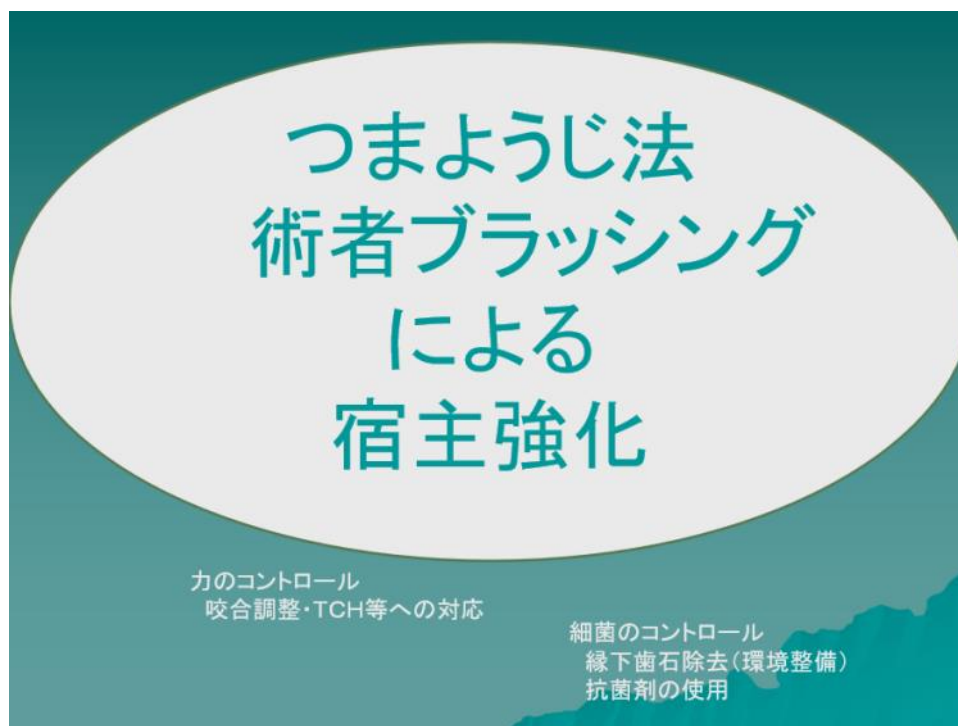
お口の健康ネットワークのミッションは『一生自分の歯で食べられる社会を目指し、人々の健康の保持、増進に寄与すること』です。

30年以上前のこと、東北大学に赴任する前、このミッションを達成する方法について考えるという課題を「つまようじ法」考案者の渡邊達夫先生からいただきました。そのとき岡山大学予防歯科の先生たちに教えていただいたのは、う蝕予防にはフッ化物を利用した公衆衛生的応用があるけれど、歯周病予防にはそういう方法は、今のところないので、歯周病の治療予防に効果のある「つまようじ法」を拡げる手法について考えて実行していかなければいけないということでした。

私は、その後、大学や歯科医院で働き、臨床現場やそれ以外でも「つまようじ法」を支えに仕事を続けてきました。今pmj木町通デンタルクリニックは当NPO法人認定医療機関になっています。歯周治療においては、宿主強化理論の下で、「つまようじ法」を通じて一生自分の歯で食べられる社会を作るというミッションを担っています。街中で開業しているといろんな患者さんがいらして下さいますので、歯周治療以外にもやらないといけないこともたくさんあり、やり方を学ぶ必要もありました。これまでに学んだことや経験の結果、一緒に仕事をしてくれているスタッフたちと共に、pmj木町通デンタルクリニックは日々少しずつ変わってきました。それがミッションに沿って進んでいるのか、社会にとって本当に必要な予防歯科医療ができているのかと問いつつ、患者さんにご迷惑をかけないようにしたいという開業当初の思いのまま23年がたちました。定期的に通ってくださる患者さんの増加に対応するため、チェアやスタッフは増えてきましたが、その時々悩みや不安があります。そういう中で、一番力になるのは、来てくださる患者さんの声です。「やっぱり磨いてもらおうと気持ちいいね」「すっきりするね」「噛めるようになったよ」自分のやるべき仕事があるのは本当に幸せなことだと思っています。

大阪の開業医に勤めていた時に担当したある患者さんのことです。歯周ポケットは全体的に深かったのですが、つまようじ法術者ブラッシングを続けると歯肉はどんどんよくなりました。また同時に患者さんが長年悩まれていた掌蹠膿疱症がきれいに治り、とても喜んでいただけました。ただ実はこの患者さん、最初にSRPした部位だけ歯周ポケットが深いままでした。SRPしてはいけないということをお願いわけではないのですが、その時は、もしかしたら、自分のしたSRPが治るのを妨げたのかと感じていました。

次ページの図は、スタッフたちに話している、pmj木町通デンタルクリニックでの歯周治療を解説したものです。咬合や習癖などの力の問題や、全身疾患やストレスなども考慮しながらですが、中心は宿主強化としての「つまようじ法」ブラッシングです。術者ブラッシングしないで歯垢歯石除去をしても治らないので、来院時には必ず、つまようじ法術者ブラッシングを実施するし、歯周治療やメンテナンスの患者さんには治療の最後にも、フッ化物塗布しながら術者ブラッシングも行います。一回の来院で二回の術者ブラッシングを行っています。そしてそれが歯周治療の中で一番重要な部分と位置付けています。



歯科医院のトレンドは予防歯科ですが、集患対策ではなく健康に導く真の予防歯科医療かどうか、見極めるのはなかなか困難だと感じています。私が大学生だった時と今ではいろんなことが変わりました。レントゲンは二次元から三次元になり、ネット社会となり専門知識は巷にあふれています。SNSによる情報は便利でもありますが、信じていいのかわからないときもあります。ただ人の身体、歯肉の感覚や痛み、ブラッシング後の爽快感などは、今も昔も大きくは変わらないと思います。術者ブラッシングを受けたあとの気持ちよさや歯肉の炎症症状の改善を、感覚で判断して下さるのは、ブラッシングを受けられた人々です。良くも悪くも、自分たちのしたことが、結果になっていくと思っています。

私にとっては「つまようじ法術者ブラッシング」はチェックポイントです。例えば、歯周治療がうまくいかないとき、キャンセル率が上がったとき、患者さんからご意見をいただいたときに、自分にそしてスタッフに「術者ブラッシングきちんとできてる？」と問います。メンテナンスで来てくださっている患者さんが、クリニックの経営を支えてくれています。「つまようじ法術者ブラッシング」はクリニックの屋台骨なのです。治療効果をきちんとあげるためには正しい技術が必要で、自分もスタッフもきちんと理論に則ったブラッシングをしないといけないと思っています。

そして「つまようじ法術者ブラッシング」は仕事でも、またそこを離れても私を助けてくれます。3.11の震災後、私にできたことは、ブラッシングをさせてもらうことだけでした。言葉にならない、何もできない、生命に対する畏れを感じながら、歯ブラシの毛先に意識を集中しブラッシングをさせていただく、この方法を教えてくれた恩師たちに、今も感謝でいっぱいです。

今年3月には、ブラッシュアップのために、お口の健康ネットワークの「つまようじ法訪問実習」を黒瀬真由美先生にお願いすることができました。新鮮で刺激的な時間を過ごせました。また仕事が楽しくなりました。そして、4月には久しぶりに渡邊達夫先生の講義を聞くこともできます。

原点に戻ってみようと思っています。

## 予防歯科

## お悩み相談室

宮内 睦美  
広島大学名誉教授黒瀬 真由美  
PMJ歯科診療所

## 第6回



ブラッシングで出血した際に、「血が出るのは歯ぐきに炎症があるからです」と説明していますが、なぜ出血するのでしょうか？  
歯肉の炎症・出血について詳しく教えてください。

前回から2回にわたり、歯肉出血に関して、広島大学名誉教授（口腔顎顔面病理病態学）の宮内睦美先生にお聞きしています。

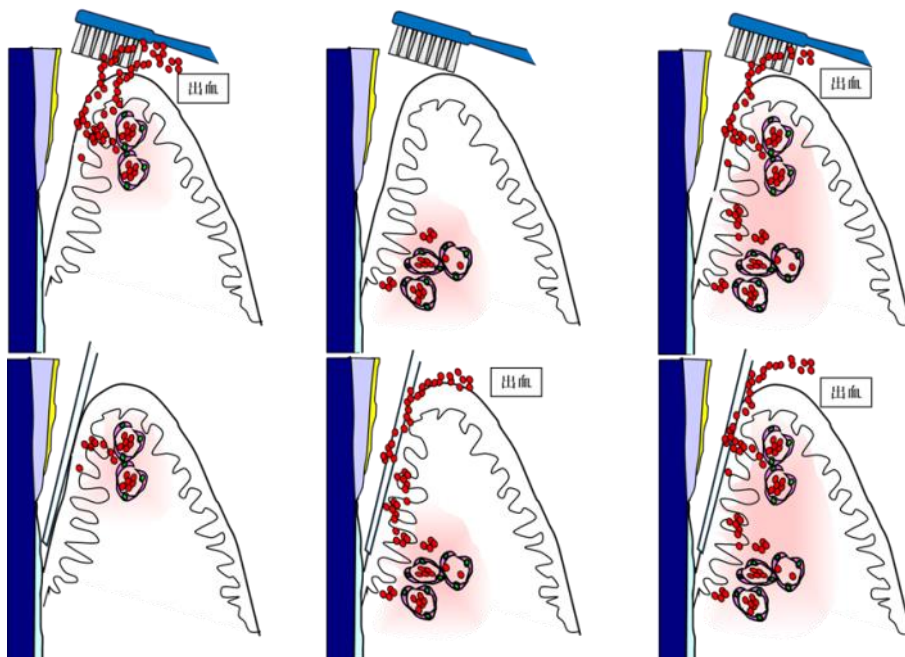
前回の  
まとめ

歯肉に炎症がある時には、ポケット上皮は傷害を受け、びらんや潰瘍になっており、上皮直下の血管は大きく拡張・充血しているため、出血しやすい状態になっている。したがってブラッシングやプロービングなどの少しの刺激でも、歯肉内に溜まっていた血液成分が病的なポケット上皮を通して、外に出てくる（歯肉出血）。

ブラッシングによる出血とBOP（プロービング時の出血）の違いを教えてください。BOP(+)なのにブラッシング時の出血が(-)だったり、逆にBOP(-)でブラッシング時の出血が(+)となることがあります。

出血の部位が違っていると考えます（[図1](#)参照）。ブラッシングによる出血は歯ブラシの到達する部位（ポケットの入り口近く）からの出血です。歯ブラシが当たることにより歯肉の辺縁部組織内の滲出物を排出している効果も加わっていると考えられます。がポケット深部の状態は反映していません。一方、BOPはポケット深部からの出血です。プローブで軽く触っただけで出血するということですので、ポケット深部に今、まさに強い炎症があることを示しています。ですから、BOPは歯周炎の活動度の指標として用いられているのです。

図1



ブラッシングでの出血が多いのに歯周病が進行しない人がいますが、それはなぜですか？



プラーク付着後、病変は 血管拡張→血液成分の滲出→慢性炎症細胞浸潤と進み歯肉炎となり、最終的に歯周組織へと広がって歯周炎に移行します。歯肉炎までは大体同じように進行しますが、歯周炎への移行には個人差があるようです。例えば子どもは歯肉炎になってもなかなか歯周炎にはなりません。一方で、歯肉炎が起こると簡単に歯周組織破壊が起こる患者さんもいます。歯周炎発生の主な原因は歯周病原細菌の感染ですが、他にもいろいろな因子が関わっているのです。歯周組織における宿主防御反応や口腔内細菌叢の違いなどによるのだと考えられます。

近年、歯肉の炎症と全身疾患との関連が報告されているようですね。このことについて教えてください。



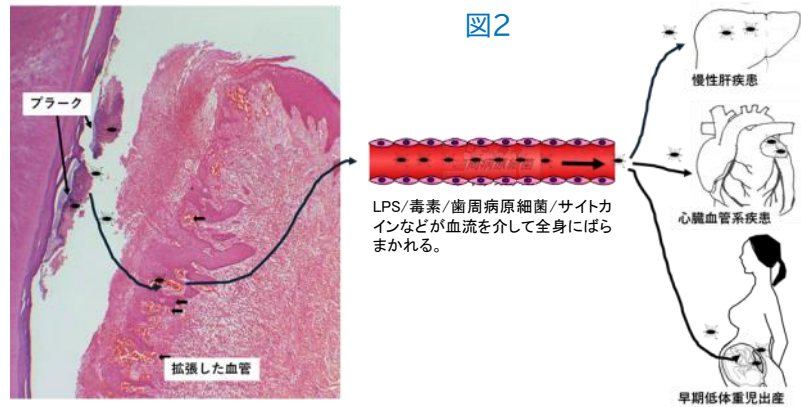
歯周炎などの”口腔の感染症“では、病変部分に”感染を伴う軽微な慢性炎症“が長期にわたり持続するため、全身疾患の状態を悪化させるということが報告され、ペリオドンタルメディシンと呼ばれる新しい学問領域として注目されています。誤嚥性肺炎、糖尿病、早期低体重児出産、慢性肝疾患、心臓血管系の疾患、認知症などの様々な疾患に歯周炎が影響を及ぼすと言われています。ではどうしてこのようなことが起こるのでしょうか？

図2で示すように歯周ポケットは歯と歯肉の間にある狭い隙間です。ポケット上皮はプラークに生息する夥しい数の歯周病原細菌と密接し、壊死や潰瘍が起こっています。また、ポケット上皮下の結合組織では炎症が起こり、毛細血管が大きく拡張しています。ですから、歯周病原細菌はポケット上皮を通して歯肉に感染し、拡張した血管内に侵入します。

血液成分が出ていくくらいですから、逆に細菌も入っていくのですね。



血管内に入った歯周病原細菌は、血流を介して全身にばらまかれているのです。実際に、主な歯周病原細菌であるポルフィロモナス・ジンジバリスがいろいろな臓器で見つかっています。細菌ばかりでなく細菌由来のリポポリサッカライド(LPS)や毒素、歯周炎組織で産生されたサイトカインなども血中に侵入し全身疾患の病態に影響する可能性があります。



それはなんとか阻止したいですね。



そればかりではありません、人は1日に1.5リットルほどの唾液を飲み込んでいます。唾液中の歯周病原細菌が腸内細菌叢を変化させることで、健康状態に悪影響を及ぼす可能性も示唆されています。まさに、“災いはお口から”ですね。歯肉の炎症を改善し、口腔の健康状態を保つことは全身の健康状態を保つことに繋がっているのです。

今回の  
まとめ

- ・ブラッシングによる出血とプロービングによる出血では出血する部位が異なる
- ・歯肉炎から歯周炎への移行には、宿主防御反応や細菌叢の違いなどから個人差がある
- ・歯肉の炎症を改善し、口腔の健康状態を保つことは、全身の健康状態を保つことに繋がる

(お知らせ) 今回ご回答いただいた宮内先生には、2025年9月28日に朝日大学にてご講演いただく予定です。



## 岡山大学病院 歯科・予防歯科部門

所在地：岡山市北区鹿田町2-5-1

- スタッフ数：Dr. 10名
- チェア台数：8台
- 患者数：1日平均35名

今回は、つまようじ法発祥の地、岡山大学予防歯科を訪問し、2023年に教授に就任された江國大輔先生にお話を伺いました。

### ◆大学病院の予防歯科では全国トップ

— 歯学部のリニューアル工事が行われ、診療室も生まれ変わりました。

2022年10月に診療室が以前の1階から2階へ移りましたが、チェアの数は8台と変わらず、これまで同様の予防歯科診療を続けています。



— 大学病院の予防歯科では、以前から患者数が全国トップとお聞きしています。

当部門では、一般の歯科医院では歯科衛生士さんが担当しているような処置も基本的に歯科医師が担当しています。つまようじ法による術者磨きを受けてもらっています。このような診療をしている大学の予防歯科があまりないということもその理由の一つだと思います。昔から、大学病院のシステムでは、新患は他科からの紹介がほとんどです。非常にありがたいことだと思います。ご紹介後、継続して来てくださる患者さんが多いのもありがたいことだと思います。また、それぞれの歯科医師が、いかに機能する歯を残し、いかにQOLに貢献できるかを考えながら診療している姿も強みになっているかもしれません。

その他、周術期の口腔管理なども随時行っており、こちらは歯科衛生士さんにも担当してもらっています。さらに、口臭外来や、2024年3月に立ち上げた「お

口の健康管理センター」(歯科ドック・研究推進)も運営しています。こちらには直接受診される方もいらっしゃいます。

### ◆縁上と縁下のマネジメントを

— 歯周病治療やメンテナンスでのポイントを教えてください。

やはり、縁上と縁下の両方のマネジメントが大切だと思っています。見えるところだけやって、「ハイきれいになりました」というのは当然NGですよ。歯が残るようになってきて、根面う蝕の管理も重要視されてきています。見えるところだけやってしまうと、縁下に隠れている歯石だけでなくう蝕も分かりません。高齢になると、破折やセメント質剥離のリスクも高まります。こういったものを見分けるには縁下を見たり(視診・X線診査なども含む)、触ったりすることが重要だと思います。

なにより、歯を残したい、あるいは健康に貢献したいという考え方が大切だと思います。こういったポイントを踏まえることで、地域の皆様の「幸せ」や「笑顔」につながるのではないのでしょうか。

### ◆開業医の先生や歯科衛生士さんへ

— 会員の先生や歯科衛生士さんへのメッセージをお願いします。

私達も日々、地域の方や来てくださる患者さんの歯周病やう蝕の予防に貢献したり、口腔機能の維持・向上にも寄与したりして、健康増進に繋がればと思いつながりながら診療しています。ただ、大学病院の歯科を受診されるのはごく一握りです。もっと多くの方の健康増進に寄与するためには、他の病院や歯科医院の協力が大変重要です。そして、予防を担当するのは主に歯科衛生士さんなので、岡山大学のMPHプログラム<sup>\*</sup>やお口の健康ネットワークのセミナーなどを通じて、より多くの歯科衛生士さんが知識やスキルを身につけて活躍されることを期待しています。



教授室で立位で仕事をされる江國先生。座っている時間が長いと健康上良くないというエビデンスが増えてきたとのこと。通勤も自転車と大変健康的で、休日にはテニスも。

<sup>\*</sup>公衆衛生学学位プログラム。働きながらも修士が取れるもので、スキルアップしたい歯科衛生士さん向けのプログラム。

## 活動報告

### 「つまようじ法」臨床セミナー（応用編）

日時：2024年11月17日（日）  
 場所：東京歯科衛生専門学校（東京都北区）  
 参加者数：23名  
 ◇講師：森田学、藤井和夫、土本愛  
 （実習講師）黒瀬真由美、宗形信司、長浦寛子



## お知らせ

### 「基本のき」①～⑧ ダウンロードできます

会報第40号（2020年7月号）～第47号（2022年11月号）まで連載した、「つまようじ法術者磨き・基本のき」を会員サイトでご覧いただけます。過去の会報は全て閲覧可能となっておりますが、連載部分のみをまとめたページを作りました。PDFのダウンロードも可能ですのでご利用ください。



## 認定医療機関・認定歯科衛生士を目指しませんか？

当会では、効果の上がるつまようじ法を実践する歯科医院、歯科衛生士を養成し、そのスキルの維持・向上に努め、より活躍していただくための認定事業を行っています。

### ●認定医療機関の取得は教育講演の受講から！

取得にはいくつか要件がありますが、教育講演の受講からご検討いただくことをお勧めします。現在教育講演は、通常総会開催日（2025年は9月28日）に開催しており、教育講演受講後5年以内にその他の要件を満たせば認定取得が可能です。



教育講演の様子

### ●認定歯科衛生士の取得には訪問実習の受講を！

現在、理事もしくは認定医療機関管理者の推薦、および訪問実習を受講することで認定取得可能です。万が一、訪問実習が受講できない場合も対応いたしますのでご相談ください。

訪問実習を受講することでご自身の実践している術者磨きのスキル等の再確認もできます。更新も簡単ですので是非取得をお勧めいたします。

詳細な認定要件等はホームページに記載しておりますのでご覧ください。その他ご不明な点等ございましたら事務局までお問い合わせください。



登録申請方法等



認定医療機関一覧



認定歯科衛生士一覧

## 今後の行事日程

2025年 月 日	内容	開催地	講師等(予定)	時間(予定)
4/19(土)	第33回理事会	岡山	—	15:00~18:00
4/20(日)	第10回お口の健康フェスティバル		渡邊 達夫 先生 江國 大輔	10:00~15:30
6/8(日)	つまようじ法臨床セミナー 会場編	岐阜	黒瀬 真由美 森田 学 他	10:00~16:00
9/27(土)	第34回理事会	岐阜	—	15:00~18:00
9/28(日)	第17回通常総会／研修会 第11回認定医療機関教育講演		宮内 睦美 先生 友藤 孝明	10:30~15:30
10/19(日)	つまようじ法臨床セミナー 会場編	東京	黒瀬 真由美 森田 学 他	10:00~16:00
12/7(日)	つまようじ法臨床セミナー 会場編	大阪		

## セミナーの開催形式が変わります！

### point1 WEB視聴プラス各会場1回ずつの開催で参加しやすく！

従来は基礎編、応用編と2回の参加が必要でしたが、会場開催は1回にまとめました。

- ・特に遠方からご参加の場合は旅費削減のメリットがあります。
- ・体験実習から相互実習まで同日に行い、初めての方でも明日から現場で実践を始められるプログラムに。

### point2 WEB視聴はお好きなタイミングで！

- ・お好きなタイミングで、何度でも繰り返し視聴できます。
- ・会場参加後でも視聴可能です（視聴期限はございます）。

### point3 今年は岐阜会場も加えて3会場に！3名以上のご参加で割引も！

- ・2025年は岐阜会場でも開催、来年以降も東京・大阪以外での開催を計画しています。
- ・1医療機関3名以上のご参加で受講料を10%割引いたします。

●セミナー詳細は同封のチラシをご覧ください、ご不明な点等ございましたら事務局までお問合せください。



(編集後記)

- 4月20日(日)に岡山で第10回お口の健康フェスティバルが開催されます。岡山でのイベントは久しぶりですが、すでに多くの方に参加お申込みいただいております。当会の目標は全国レベルでの普及ですが、岡山でも継続して広めていきたいと思ひます。
- サッカーのフジアーノ岡山がJ1に昇格し、岡山で初めてJ1チームが誕生しました。フジアーノがJリーグに参入したのは2009年、16年前ですが、お口の健康ネットワークがNPO法人となったのも2009年です。当会もさらなる発展を目指して頑張りたいと思ひます。引き続き会員の皆様のご支援・ご協力をお願いいたします。(事務局／草野栄路)

## NPO法人 お口の健康ネットワーク会報 No.54

2025年3月25日発行

発行：特定非営利活動法人お口の健康ネットワーク

【事務局】〒700-0953 岡山市南区西市541-1

TEL.086-250-2531 FAX.086-250-2532

E-mail: jimukyoku@oral-health-network.jp

https://www.oral-health-network.jp 会員専用ページ: https://ohn-member.net

FB: https://www.facebook.com/npo.oralhealthnetwork



@npa\_ohn