

## ブラッシング指導を再考する (I)



横浜市・今村歯科医院

今村嘉男 今村智之

野中歯科医院

山本 静 (歯科衛生士)

**ブラッシング指導は患者さんを自立させる**  
いまや日本国民の平均寿命は男性で77歳、女性では84歳を超え、文字通り世界一の長寿国になっています。平均寿命が延びるにつれ、その寿命の質が問われ始めています。

厚生労働省や日本歯科医師会が8020運動を展開させてから、はや10余年の年月が経過していますが、この運動もその延長線上にあるわけです。さらに、厚労省は2001年からスタートさせた健康政策「健康日本21」でも国民の健康寿命、すなわち人生の中で、健康で障害のない時期を伸ばすことを目標として掲げ、総論と9分野の各論でもその対策を論じております。その一分野に歯科も採り上げられました。その中で「今後、豊かで健康的な生活を生涯にわたり確

保していくためには、歯の喪失を招く2大原因であるう蝕と歯周病の予防対策を中心に、生涯を通じた歯および口腔の健康増進を一層進めていく必要がある」と指摘しています。歯科疾患はミクロ的には細菌感染による病気であることは間違いありません。

しかし、その発症や疾病の進行にはその人の生活習慣が大きく影響していることも事実です。日常生活パターンによりう蝕や歯周病のリスクを高めたり、抑えたりしているのです。歯科疾患が生活習慣病と呼ばれる所以です。この生活習慣が望ましいものでなければ8020運動も「健康日本21」がめざす目標も達成することは難しいのは明らかです。仮に私たちがいくら頑張っても患者さんの口腔内を管理しようとしても物理的に土台無理な話です。四六時中患者さんと生

活を共にすることなどできません。ですから問題点が見つかったら、その生活習慣を改めてもらうよう歯科保健指導が行われるべきなのです。その最初のきっかけとなるのがブラッシング指導です。ブラッシングの励行により、口腔内の改善を体験することにより、身をもってその威力を知ってもらうのです。

たしかに人の心を動かし、やる気を起こさせるのは、そう簡単なことではありません。だからといってそれを患者さん側のせいにしなくて、自分の指導になにか足りない点がなかったか反省してみてください。指導能力が高まれば成功率も確実に上がるものです。磨けば良くなるという体験が得られれば自分の健康は自分で守るという意識が芽生え、よろず歯医者任せ、歯科衛生士任せから脱却し、自立した患者さんになってくれるものです。

### ご自分の努力で沢山の歯を維持されているお年寄りが居られます

#### 症例1 T.Yさん1913年生まれ 90歳 女性

初診：1970年57歳。

主訴：他院で何本か抜歯と診断されたができるだけ保存したいと来院。

処置と経過：患者さんの希望を尊重し、一応抜歯せず、約1年をかけて治療を行いました。以後32年間、歯冠や歯根の破折で3本の歯を抜歯しましたが、その他の歯は数歯充填処置をしただけで現在に至っています。夜寝る前には15分程度の歯磨きを毎日欠かさず励行されておられます。年1～2回の健診もお一人で元気に来院されておられます。残存歯数は21本です。



1  
1 T.Yさん 90歳。今もお元気で身の回りのことは自分一人でなさっておられます。今回も一人で来院。



1  
2 口腔内写真、正面観。上手にブラッシングされており歯肉の状態もすこぶる良い。今回は 1]の歯冠破折を主訴に来院された。



1  
3 側方面観。



1  
・  
4  
側方面観。



1  
・  
5  
咬合面観。



1  
・  
6  
咬合面観。

**症例2 K.Yさん 1924年生まれ 78歳 女性**

初 診：1980年55歳。

主 訴：1 継続歯の脱落。奥歯も具合が悪いので治して欲しい。

処置と経過：約2年の年月をかけ全顎治療を行いました。同時に治療と並行して歯科衛生士によるブラッシング指導を行いました。以後20年間、年に2回の健診に来院されていますが全く問題がなく、ブラッシングのチェックのみで済んでおります。残存歯数は28本です。



2  
・  
1  
K.Yさん。78歳。毎食後ブラッシングされておりませんが、就寝前はたっぷり時間をとって歯ブラシを使っておられます。趣味は旅行です。



2  
・  
2  
口腔内写真。正面観。歯肉は全顎にわたって引き締まり、色も健康色のコーラルピンクを呈している。



2  
・  
3  
側方面観。



2  
・  
4  
側方面観。



2  
・  
5  
咬合面観。



2  
・  
6  
咬合面観。

この2症例に共通する点は50歳後半を迎えるまでは、悪くなったら直ぐ歯科医院へ行って治してもらおうという受身の姿勢でした。しかし、これでは段々と歯を悪くし、

ついには歯を失うことになりかねないことに気づき、以後積極的に予防に取り組むようになった途端に治療とは無縁になったことです。

自分の健康は自分で守るという意識を持ち、養生に励むことがいかに大切なことをこの2症例が教えてくれています。

### 正しい磨き方で磨けば歯肉は良くなる

歯科医院に来院する患者さんはその大半がう蝕や歯周病の治療を希望しています。この二つの疾患はともにプラークが原因であることは周知のことです。ですから

プラークコントロールこそが原因療法であり、予防手段でもあります。診療室におけるブラッシング指導はすべて患者に必要と考えられます。

実際、患者さんを指導し、実行に移して

くれますと、歯肉はみるみる改善されます。う蝕も発症部位によっては進行が停止することをよく経験します。

これからブラッシングの威力を示す指導例を5症例提示します。

### 症例3 Sさん 90歳 女性 (山本 静 指導担当)



3  
・  
1

初診時。88歳でこれだけの歯を維持できることはすばらしいと思い、このまま維持するために継続的なブラッシング指導の必要性を感じた。



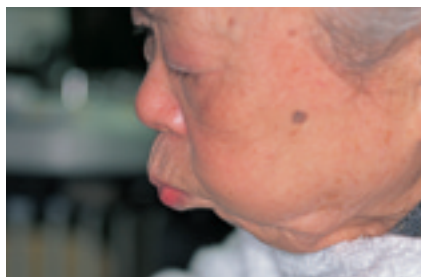
3  
・  
2

Sさん90歳。本人へのブラッシングと歯間ブラシの指導を繰り返し続けた結果、口腔内は健康な状態を維持できた。



3  
・  
3

本人に見てもらったスライド。年齢を感じさせない歯肉の状態。



3  
・  
4

しっかりとした「ブクブクうがい」。口腔機能の維持のためにも大切です。本人のできる良い点を見つけ、毎日続けてもらえるよう言葉かけをする。

痛みがでると来院していたSさん。ブラッシング指導をはじめたのは88歳(写真3・1)。Sさんは補聴器装着、度の強い眼鏡をかけ、杖を片手に「ハーハー」と苦しそうな息をしながら約束の10分前には必ず来院します。口腔内にブリッジはありますが見事に自分の歯が揃っています。現在のSさんの口腔内を維持し、少しでも口腔内環境が良くなればとの思いで指導を始めました。本人の様子や会話から無理のないのは月に1回の通院が妥当ということになりました。2年後の90歳。見違えるほど口腔内は改善されました(写真3・2)。歯肉もきれいなピンク色。歯科衛生士の本人が驚き、嬉しくなりました。Sさんにスライド写真(写真3・3)を見せた瞬間「きれ

い!」と嬉しそうな一言。声の若さに驚きました。「Sさんが毎日の手入れをきちんとくださったからです」と話すとニコニコしていました。治療終了後も定期的に来院するようになりました。それも「今度はいつ来たらいいの?」とSさんは楽しみにしています。生活の中に来るのが楽しい場所として歯科医院があるのは衛生士の冥利です。

何歳だからこれくらい、これは無理、難しいと指導側が思ってしまったらそこで終わりになり、良くなる可能性も引き出せなくなります。患者の意識、行動、更に生活習慣の変化まで影響力のあるブラッシング指導。そこには共に喜べる人と人とのふれあいがある素晴らしい仕事を実感しています。

### 症例4 M.Uさん 初診時56歳 男性



4  
・  
1

5 根尖部の圧痛と全体の診査を希望。正面観。全体的に歯肉炎の状態。



4  
・  
2

下顎舌側。歯石の沈着が著しい。歯肉に炎症が見られる。



4  
・  
3

1年後。僅かに歯石の沈着が見られるが、歯肉の状態は良い。



4  
・  
4  
5年後。歯石の沈着は全く見られず。歯肉も更に良くなっている。



4  
・  
5  
12年後、正面観。全体に良くブラシが行き届いており、炎症所見は見られない。



4  
・  
6  
12年後の下顎前歯舌側。少量の歯石の沈着が見られるが歯肉は健康な状態が保たれている。

**症例5 K.Oさん 初診時34歳 女性**



5  
・  
1  
10年前よりブラッシング指導を行ってきたが、あまり改善されていない。この時点で44歳。



5  
・  
2  
2年後。再発して来院。この時に担当した衛生士がワンタフトブラシで歯頸部にも毛の当たる感覚を覚えてもらった。



5  
・  
3  
指導後2ヶ月。炎症が消え歯肉は引き締まってきた。



5  
・  
4  
更に1ヶ月後。



5  
・  
5  
5・4より1年経過。歯肉は発赤もなく見違えるような状態になっている。



5  
・  
6  
更に5年後。

**症例6 H.Iさん 初診時34歳 女性**



6  
・  
1  
32|に右利きの磨き癖による炎症が見られる。



6  
・  
2  
意識して 32| にブラシの毛先を当てるように指導して1ヵ月後。歯肉の炎症は消え、引き締まってきた。



6  
・  
3  
初診より6ヵ月後。スケーリング1ヶ月後。歯間乳頭部にクレーター状の凹んだ状態が見られる。

症例7 M.Hさん 初診時28歳 女性



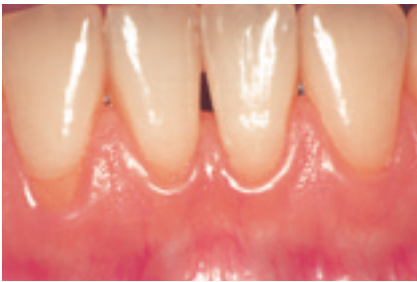
6  
・  
4 1年経過時。歯間乳頭部も元の健康な状態に戻っている。



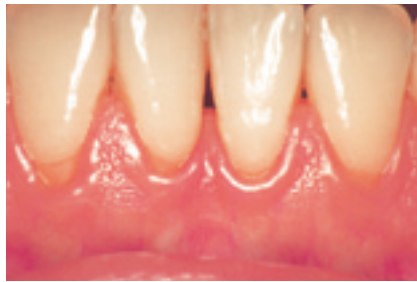
7  
・  
1 強いブラッシング圧で磨いていたので下顎前歯部の唇側の歯肉は退縮し、歯根が露出している。



7  
・  
2 5ヵ月後。僅かながら辺縁歯肉はクリーニングアップしてきている。



7  
・  
3 7年後。完全に歯肉はせり上がり穏やかな形態を見せている。



7  
・  
4 9年後の状態。

磨き方は毛先磨き

せっかく長い時間をかけて歯を磨いても磨き残しがあったのでは意味がありません。かりにプラークが落とせても、歯肉が傷だらけになってしまえば本末転倒です。早く確実にプラークを落とし、なおかつ歯肉を傷つけないブラッシングが毛先磨きです。この方法は、ナイロン毛の毛先の弾力を利用してプラークを弾き飛ばすのです。この毛先の弾力の威力を最大に引き出すには、ちょっとしたコツがあります。それは、毛先が歯面に当たるときの力と角度です。力は弱すぎれば十分な毛先の弾力を発揮できませんし、強すぎれば毛先が開いて歯面を効率よく捉えることができません(写真8・1～8・3)。ちょうどいい力加減があるのです。

実際に練習してみると、意外と弱い力でプラークが落とせることに驚かれるでしょう。角度は歯面に対して直角が最も毛先

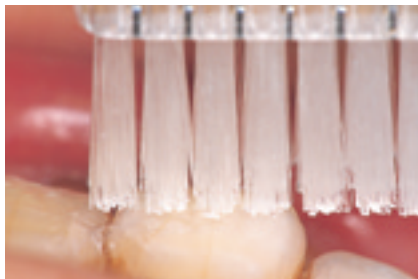
の弾力を有効に使えます。ただし、歯面は曲面ですからその当て方に工夫が必要です。ブラシの毛はその植立位置によって全面、つま先、かかと、わき、角のように分類することができます。それらの毛先を磨きたい部位に合わせて使い分けることが、効率良くプラークを落とすブラッシングになります。歯の形、歯並びは人それぞれですから、個々にあった毛先磨きがあるのです。具体的なブラシの使いこなし例を写真8・4～8・9に提示します。これはあくまで一例で、毛先磨きの原理原則にのっとっていけばブラシの当て方は自由です。ですから、ブラッシング指導も何かマニュアルがあってそれに従って行えば習得してもらえるといたった単純なものではありません。繰り返し練習しながら、指導者と患者さんとの共同作業によりその人の磨き方を作り上げていくのです。そこに指導の面白さがあります。

毛先磨きの習得も技術習得のひとつですから、最初はどうしても練習が必要です。この練習の過程の中で、工夫と確認をしながら自分の磨き方ができ上がっていくのです。指導する部位は、初めは1箇所を決めるのが良いでしょう。その1箇所ですべてをマスターします。もしその部位の歯肉に炎症があれば、正しい毛先磨きによって炎症はすぐに改善されるでしょう。そのことが、何よりも大きなブラッシングの動機付けとなるはずで、いったん磨き方が完成してしまえば、後は各歯面への応用です。磨けば良くなるという体験をされた患者さんなら、この応用も自ら進んでやってくれるようになります。ブラッシングの目的は、歯面からプラークを除去することであり、また付着しないようにすることですから、確実にしかも早くとれる方法でなくてはなりません。それが毛先磨きなのです。

## 症例8 ブラシの使いこなし例



8・1 ブラッシング圧が適切で、ナイロン毛の弾力を十分活かしている状態。



8・2 ブラッシング圧が弱すぎるため、ナイロン毛の弾力を活かしてきれていない。ブラッシングのストロークが短すぎる場合も同様に、弾力を活かしてきれない。



8・3 ブラッシング圧が強すぎて毛先が開き、歯面を効率良く捉えられていない。毛先が歯肉に強く当たり、磨き傷の原因となる。



8・4 前歯唇面は全面を使い磨く。



8・5 わきの1列を使い「1」の遠心面を磨く。



8・6 つま先を使って「4」の舌側遠心面を磨く。



8・7 かかどを使って下顎前歯部の舌側歯頸部を磨く。



8・8 つま先の角一束を使って「4」の頬側近心歯頸部を磨く。つま先まで3列の植毛がされているのが重要。



8・9 かかどの角一束を使って舌側に転移している「1」の舌側近心歯頸部を磨く。

## まとめ

日本は世界一の長寿国になっています。その日本で、今問われているのはその質です。ただ単に暦の上での長生きではなく、健康で障害がなく、誰の介護も受ける必要のない状態で、どれだけ人生を過ごすことができるかということです。そのための方策として、いろいろな方面から、い

ろいろな方策が論ぜられています。歯科からは何でも食べられる健康な歯を多く残すことの実現が目標とされています。この実現には、歯科疾患が生活習慣病の色合いの濃いものであることを考えると、管理的な手法にだけ頼っているのではなく、患者さんに自分の健康は自分

で守るという意識を持ってもらい、日頃から養生してもらうことが、絶対必要条件となります。そのきっかけとなるのが、ブラッシング指導なのです。ブラッシングを中心に置いたプラークコントロールの重要性を再認識し、もう一度真剣に指導に取り組むべきだと思います。

本論文はジーシーTBIセミナーの講師、インストラクターをお願いしている先生方に4回シリーズで分担執筆いただくことになっております。

次号以降予定

第2回 三上直一郎先生

第3回 鈴木祐司先生、鈴木ゆみ子先生

第4回 丸森英史先生