

序

「一生懸命にブラッシング指導をしても、患者さんにぜんぜん変わってもらえない…」
と悩んだことはありませんか？

ブラッシング方法を細かく伝えているのに、相手の変化を感じられず、
「この患者さんはやる気がないんだ…」
「指導しても変わらないからもう指導は諦めた方が良いのかな…」
と思われたこともあるかもしれません。

そういう筆者も臨床でたくさんのブラッシング指導を行ってきましたが、
中には全然変わってくれない患者さんもいました。そのような時は、ひたすら
「ブラッシングを頑張りましょう！」
「ブラッシングは1日最低2回行ってください！」
「歯ブラシはこうあてて…」

と患者さんに伝え続けましたが、それでは変わってもらうことはできませんでした。

何がいけないのか？

つまりいても答えは見えず、同じような指導を繰り返してしまう日々が続きました。
そのような中、セルフケアグッズについて一から学び、患者さんへの伝え方を変えていくことで、
指導方法に変化が生まれ、患者さんの行動変容に結びつくケースが増えました。
本書ではそれらの経験を元に各種セルフケアグッズや部位別の指導方法、
ライフステージにあわせた指導などポイントをまとめお伝えします。

口腔の健康にセルフケアは欠かせません。

日々のセルフケアがしっかりできてこそ患者さん一人一人の口腔健康が守られます。

そのためには「セルフケアができるようになるブラッシング指導」が必要です。

ブラッシング指導が口腔に変化をもたらすかどうかは伝え方やセルフケアグッズ一つで大きく変わります。

さらにブラッシング指導へのスタンスや考え方を学ぶと、より言葉の選択に幅が生まれます。

今回は筆者自身が経験し学んだことを少しでも多くの方のブラッシング指導に活かしてほしいという思
いから本書をまとめました。皆様のブラッシング指導に役立てていただけたら幸いです。

2021年10月吉日

萱野美帆

1

患者さんにとっての「とっておきの1本」を選ぶために

1-1

この2つがわかれば自信を持ってお勧めできる

★ “担当の歯科衛生士さんが「これがいいです！」とはっきり言ってくれなかったので、歯ブラシの選択に3年も迷っていました”

★ 先日、小学校の保護者向けに行った「歯の大切さ」のセミナーで「この歯ブラシがオススメ!!」と意気込んで伝えたところ、セミナー後に参加者のお母さんから言われた言葉です。

3年も!!!と、驚いたのと同時に、申し訳ない気持ちがこみあげてきました。患者さんは、私達を歯ブラシのプロフェッショナルと思ってってくれています。その私達が「これでも良いかな? …後はご自身で判断してください」では、患者さんは、『一番頼りにしていた相手(DH)も迷っている…選べない…』と、なりかねません。

今日、ドラッグストアの歯ブラシコーナーには何十種類もの歯ブラシが並んでおり、多くの方がそこから歯ブラシを選んで購入しているはずですが。

★ その判断基準は何でしょう?

「価格」「色」「デザイン」「硬さ」「大きさ」「CMを見て」…など、色々あると思いますが、『果たしてその歯ブラシは、その人にあっているのか?』と、いつも歯ブラシコーナーで悩んでいる人を見かけては思っています(声をかけたくなるのを、いつもグッとこらえています…)。

私達は歯磨きのプロとして、例えば各種「歯ブラシ」「歯磨剤」などの利点・欠点(特徴)を把握しておく必要があります。それができていれば、その患者さんにあった「とっておきの1本」を自信を持って選ぶことができるのです(図1-1-1)。

ただし、その患者さんにとっての「とっておきの1本」は、ライフステージや口腔内の状態、治療前後でも変化し続けることも忘れてはなりません。例えば、

- ①学童期であれば、口の大きさや歯の生え変わりに合わせてサイズを変える。
- ②重度の歯周病で歯肉に歯ブラシの毛先があたると痛い場合は、「やわらかめ」の硬さを選び、良好な状態になってきたら「ふつう」の硬さを選択する。

- ③妊娠期、つわりで辛い時には、超コンパクトもしくは小児用を選択し、つわりが終わった時には、口の大きさ、歯列の状態にあわせて選択し直す。
- など、その時々にあわせて選択する歯ブラシを変える必要があります(図1-1-2)。

患者さんにあつたセルフケアグッズを自信を持って選ぶには?

1. それぞれの製品の利点・欠点(特徴)を知っておくことが重要

| 歯ブラシ | 歯磨剤 |
|-----------------------------|------------------------------|
| ①毛先の形態は? (ラウンド?)(テーパード?) | ①何に特化したものか? (う蝕予防?歯周病予防?) |
| ②硬さの種類は? | ②香味は? |
| ③ヘッドの大きさは? | ③ゼオライトなどの粒子は入っているか? |
| ④ネックの長さは? | ④泡立ちは? |
| ⑤毛のコシは? | ⑤研磨剤は? |
| ⑥価格は? | ⑥フッ化物は入っている? (濃度は?) |
| など | ⑦価格は? など |

図 1-1-1

2. その患者さんに「あつ歯ブラシ」はその時々で変化することを前提に考える

| | |
|-------|---|
| 学童期なら | 口の大きさ・歯並び・歯の生え変わりに合わせてサイズを変更! |
| 妊娠期なら | つわりで辛い時は超コンパクトヘッド、もしくは小児用を選ぶ ↓ つわりの時期が終わったら適切なサイズに変更! |
| 歯周病なら | 歯周病が重度でブラッシングで痛みを起こしやすい時期は「やわらかめ」を選択 ↓ 治ったら(痛みが治ったら)「ふつう」の硬さの歯ブラシに変更! |

図 1-1-2

1-2 歯間ブラシの指導のポイント

★ 歯間ブラシの指導のポイントを以下に示します。

a. 歯間ブラシも歯ブラシと同じく「毛先」で汚れを取り除く用具です。そこで選択するサイズは、歯間のスペースよりも少し小さめのものを選ぶこと（スカスカでもなく、ギュギュウにきつくないサイズ）の選択が重要。スカスカだと、歯間ブラシの毛先をあてることが難しくなります。ギュギュウにきついと歯間ブラシの毛がねてしまい、毛先があたらず刷掃効果が低下すること、歯間部の歯肉退縮を引き起こすため、歯間ブラシは特にサイズ選びが重要です。

b. 湾曲した歯面に沿うように X 方向に動かす指導を行います（咬合面から見た時の X 方向）（図 1-4-2）。

c. 1度挿入し、プラークのついた歯間ブラシは、隣の歯間部に移る前に水洗すること（汚れの引っ越しはさせない）。

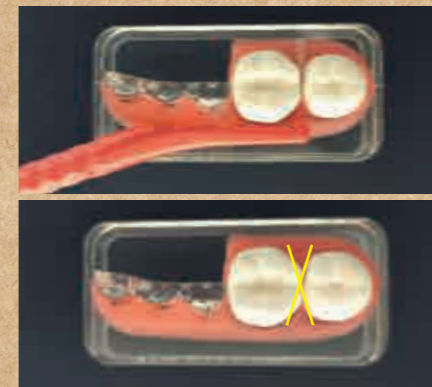
d. ストレート型と L 字型では操作性が違うので注意しましょう（図 1-4-3）。L 字の場合はハンドルが長いので特に曲がっている部分まで口腔内に挿入する必要があります。そうしないと、曲部が口角に引っかかり、正しい角度で挿入できなくなります（図 1-4-4）。

e. ワイヤーが折れていなくても、毛がへたってきたら交換します（ワイヤーが折れるまで使用している方が多いので、毛でプラークを除去していることを患者さんには理解してもらいます（おおよその使用期間を設定してあげるとよいでしょう。「1週間使用したら新しいものを使用してください」など）。

f. インプラントの上部構造付近やブリッジダミー部・自費の補綴装置周囲にはノンワイヤータイプの歯間ブラシの使用を勧めます。それは歯間ブラシのワイヤーでインプラント体や補綴装置に傷がつくと細菌が繁殖しやすくなるためです（特にインプラントの場合は、インプラント体がチタンであることが多く、歯間ブラシのステンレスワイヤーで傷つきやすいので、ノンワイヤータイプの歯間ブラシ必須です）（プラーク除去率を考えると市販のものではなく、LION DENT EX 歯間ブラシ NON WIRE（ライオン歯科材）のような歯科専売のものを使用を推奨したい）。

g. デンタルフロス同様、歯ブラシのブラッシング前に使用する。

歯ブラシの操作のポイント



ポイント①

歯間ブラシは X 字方向に操作する！
そうすることで歯の曲面にも沿った操作が可能！

図 1-4-2

ストレート型と L 字型の操作性の違い

前歯部

ストレート型も L 字型も前歯部であれば問題なく操作できる。操作時に、固定点を置くと前歯部は操作しやすくなる。



ストレート型

L 字型

臼歯部

ストレート型はハンドルが短めだと、把持する指2本と排除する指で操作部位が見えなくなる（操作が難しい）。



ストレート型（操作難）

L 字型（操作簡単）

図 1-4-3



L 字型の操作時の注意点

L 字の屈曲部が口角に引っかかったまま操作しようとする、ストロークの角度が変わってしまう。小臼歯部で特に注意！

図 1-4-4

1

患者さんへの伝え方で大切なこと

1-1

患者さんが知りたいことは何かを掴む

★ご自身のブラッシング指導を思い出してみてください。プラークを見つけて、「ここはこうやって磨いて…」と一方的に話してばかりいませんか。「患者さんの知りたいことはなんだろう?」「患者さんが不安なことはなんだろう?」この知りたいことや不安なことは、患者さんしか答えを知りません。その答えをちゃんと聞き出せていますか(図 2-1-1)?

★私達が一方的に答えを決めつけ「ここが悪いから指導する」のではなく、まずは「患者さんが何を知りたいか?」を私達が知る。ここから患者さんが聞きたくなる魅力的なブラッシング指導は始まります。



図 2-1-1

1-2

患者さんと向き合う歯科衛生士の熱量が大事

1) 患者さんの身になって考える

★ブラッシング指導で大事なものは、親身になって「患者さんと熱心に向きあうこと」です。数値で測れるものではありませんが、私達の想いは確実に患者さんに伝わります。そして、その熱意が人を動かすことにつながります(図 2-1-2)。

★患者さんの気持ちになって考えてみましょう。自分の歯を守るために、熱意を持って一生懸命に考えてくれる人がいてくれたら、とても嬉しいはず。その人(歯科スタッフ)の期待に応えたいとも思うでしょう。

★筆者は、ブラッシング指導を流れ作業ではなく、一人一人の人生がかかっている!くらいの想いで行なっています。ですので、患者さんの口腔を診ては悩みますし、時には無言で考え込むケースもあります。

★そして、じっくり考えた末に適するグッズを選択し、磨き方を提案します。「これからお伝えするブラッシングを行ってくれたら、あなたの人生変わりますよ!」くらいの自信を持って指導します。

★それが、患者さんの「じゃ、やってみようかな」というきっかけ作りにつながるのです。

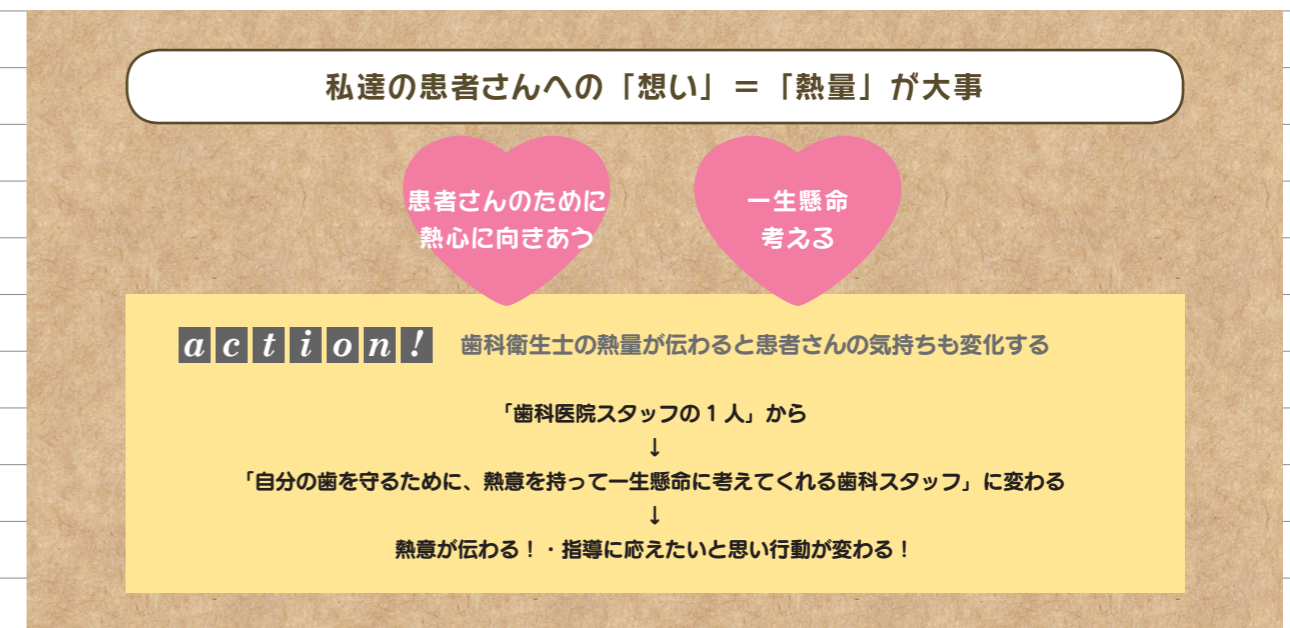


図 2-1-2

3

磨き残しを防ぐ部位別 ブラッシングの指導ポイント

3-1

ブラッシング指導は部位別に 「磨き残しやすさ」を考察する

★ブラッシング指導では磨き方を見せるだけでなく、その場で患者さんにトライしてもらいます。この行程が欠かせません。顎模型と歯ブラシを使用し、見せるだけでは不十分です。見ている時に「できると思う」と、実際「やってみる」とでは、まったく違うからです。実際、磨き方を見せて説明し、「ハイ。じゃ、やってみましょう!」と言っても、まったく歯ブラシをあてられない人がほとんどです。

★そして、ブラッシング指導の重要なポイントは「部位別に考察する」ことです。部位によって磨けない理由や、磨きにくいポイントが違います（図 2-1-10）。

★そこをふまえ「プラークが残留する理由とその部位への指導」を考察することで指導の効果が現れやすくなります。

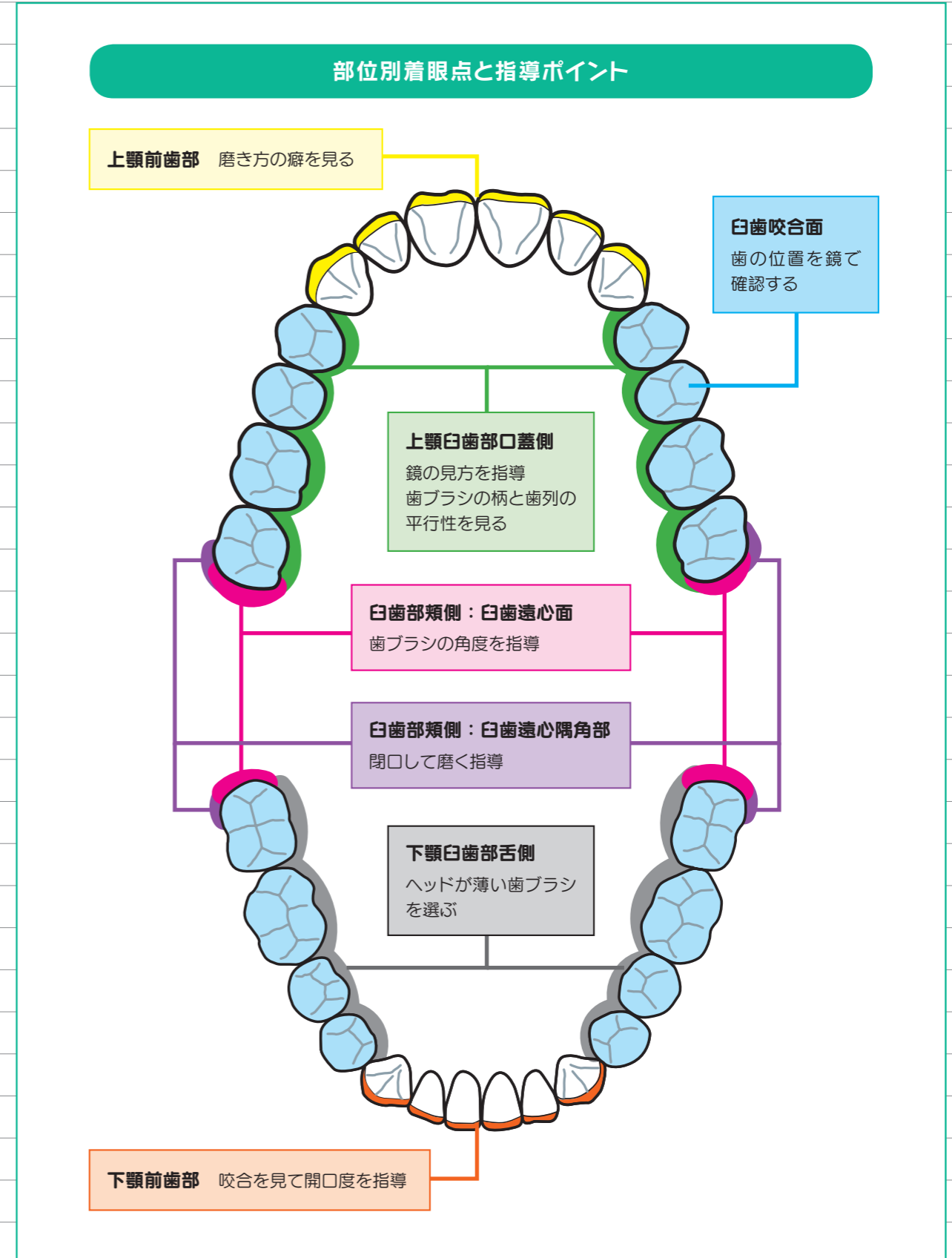


図 2-1-10