『つまようじ法を用いた歯周病の健康管理』

発表者：小畑文也（和歌山　会員）

1）参加者数：発表者、記録者など含めて４名

2）内容

・つまようじ法の実体験

この方法のために専用に製作された２列植毛のハブラシを用いて、小畑、黒瀬の両先生が、テーブルに居た寺田、川上を被験者として、磨いて下さった。

ドクターに突然しかも直接に磨いてもらったので、最初は驚くやら恐縮するやら、戸惑ったのであるが、実はこの初見すなわち初診時にこの特殊歯ブラシで磨いてあげることが、まずこの方法の第一歩だそうである。

ブラッシングの機械的刺激
まとめ

- **歯垢除去**
- **歯肉細胞の賦活**
  内縁上皮細胞　感染防御機構　歯肉出血の防止
  歯肉線維芽細胞　炎症組織の修復　コラーゲン合成
  血管内皮細胞　歯肉出血の改善
- **ブラッシングの力と時間**
  200g, 20秒　消しゴムで鉛筆の文字を消すくらいの力
- **機械的刺激の波及限界**
  歯ブラシの毛先から0.5mmまで　歯間部歯肉

・この方法の由来（小畑）

渡邊先生が発案され、特に歯間乳頭部のマッサージ効果があること、気持ちよさを感じることによるモチベーション効果のために、来院率を上げることが出来る画期的な方法であること。また、PMTC との比較により、

Copyrightc2007 Well-Being(NPO),All rights reserved

PTC（術者磨き）が如何にヘルスプロモーションと相性がよいか、との説明が行われた。

PTCとPMTC

歯科医院におけるリコールシステムとPTCの効果　口衛誌54：50－56より一部改変

- 初診時から実施できる
- 機械を使わないので身近に感じる
- 症状の改善や爽快感を実感しやすい
- 患者との信頼関係が築きやすい
- 予防や健康管理の観点からアプローチできる
- マッサージ効果が高い
- ヘルスプロモーションとの相性がよい

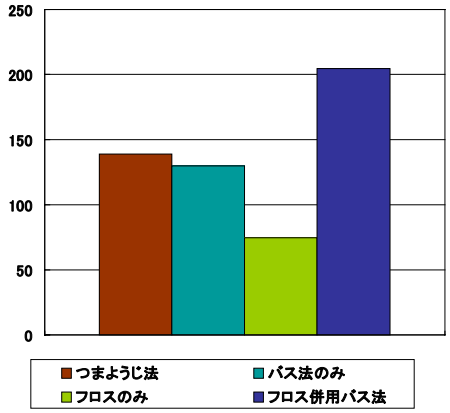
・この方法の臨床的効果（黒瀬真由美）

歯垢の除去、歯肉のマッサージの各々単独、と両者併用などさまざまな条件を比較し、この方法でのブラッシングの効果がかなりあることを説明。

時間的に、以上のことのＥＢＭまでは説明できないが、同程度の効果をあげるために必要な他の方法（例：従来のバス法ブラッシング、フロスなど）と比較しても、この方法は短時間で出来るので、有用であるとのこと。

フロス併用バス法との比較
清掃時間

口腔衛生学会47：158―163



歯科医師が口腔内の2分の1を清掃するのに要した時間

- **フロス併用バス法での清掃時間に要した時間は、つまようじ法の約1．5倍であった。**

Copyrightc2007 Well-Being(NPO),All rights reserved

３）今回のＲＴで得られた成果

つまようじ法の実体験と、その由来及び理論的背景を教えていただいたので、我々が今後、自分の患者さんにいろいろ示していくオプションの一つとして、非常に役立つのではないか、と考えられる。

ガイドライン と つまようじ法

	予　防	治　療	メインテナンス
ガイドライン 健康教育理論 基本的な考え方 手段	・KAB, 保健信念モデル ・主に細菌の制御 ・TBI, バス法, 歯間ブラシ,	・KAB, 保健信念モデル ・主に細菌の制御 ・TBI, バス法, 歯間ブラシ, 基本, 咬合, 外科治療	・KAB,保健信念モデル ・主に細菌の制御 ・TBI, バス法, 歯間ブラシ, PMTC
岡大予防歯科 健康教育理論 基本的な考え方 手段	・ヘルスプロモーション, エンパワーメント, 自己効力感, 参加型健康学習 ・宿主の抵抗力を高める ・PTC, つまようじ法	・ヘルスプロモーション, エンパワーメント, 自己効力感, 参加型健康学習 ・宿主の抵抗力を高める ・PTC, つまようじ法, 基本, 咬合治療	・ヘルスプロモーション, エンパワーメント, 自己効力感, 参加型健康学習 ・宿主の抵抗力を高める ・PTC, つまようじ法

４）記録者が感じたこと

どの啓蒙でも言えることであろうが、ずーっと、続けて活動していると、自分ではマヒしてしまって、この方法をまったく知らない層も居るのだということを忘れてしまい、以前の説明時よりは、簡単に省略して説明してしまうこともあるような気がする。（自省も込めて）。

この磨き方で、良い意味のショックを受けて、患者さんの定健来院率が９０パーセントを越えているとのことなので、セルフエフィカシーの点でも優れた方法であると考えられる。

記録者：川上

Copyrightc2007 Well-Being(NPO),All rights reserved