

# ブラッシング指導を再考する(V) —やってみようブラッシング指導 実践への3つのキーワード—



横浜市

今村歯科医院

歯科医師

歯科衛生士

今村智之 平井由紀子

鈴木歯科医院

歯科医師

歯科衛生士

鈴木ゆみ子 磯崎亜希子

吉田歯科医院

歯科衛生士

関律子

## 3つのキーワード 『ワンポイント指導』『赤染め』『鉛筆磨き』

皆さんはどのように赤染めを指導の中に取り入れていますか。磨けていないところを指摘するためでしょうか。またはプラークスコアをとって知らせるためでしょうか。しかし、それだけでは患者さんに「よし、磨いてみよう!」と思わせる力は弱いようです。では、患者さんにやる気を起こさせる赤染めの活用法とはどのようなものでしょう。TBIで歯を染めだした時、指導者の言葉がけ次第で患者さんの受け取り方はまったく違うものになります。「一生懸命磨いたはずなのに、染まってしまった。ダメだなあ。また叱られちゃった」「染まってしまったけど、きれいに

磨けているところを褒めてくれた。あともう一息、頑張ろう」と同じ染まり方でもこんなに患者さんの気持ちが違ってきます。この気持ちの違いが、その後の患者さんのやる気に大きく影響してきます。それらはすべて指導者の対応の仕方次第なのです。また、赤染めする範囲が違って患者さんが受ける印象が違ってきます。ですから前歯だけ染める、1歯だけ染める、1歯の近心だけ染めるなどその時の状況に合わせて判断します。このように染める部位を一箇所に絞って指導することをワンポイント指導と呼んでいます。さらに、赤染めする前に染まり方の

予測を立てて染める部位や指導方針を瞬時に決定していくこともあります。場合によっては、赤染めの代わりに歯面に鉛筆で印をつけ、プラークに見立てて繰り返し練習することだってあります(鉛筆磨き)。ブラッシング指導を進めて行くうえでちょっとした臨機応変の工夫が必要になります。うまくいく指導といかない指導の違いはどうかそのあたりにあるようです。今回は、患者さんに「よし、磨いてみよう!」と思わせる具体的なTBI実践のヒントをいくつか提示いたします。キーワードは『ワンポイント指導』『赤染め』『鉛筆磨き』です。

## キーワード1 『ワンポイント指導』

「ワンポイント指導」とは、一箇所にポイントを絞って指導することで、ブラッシング指導のはじめは、その「ポイント」を見つけたところから入ってみると楽しくスムーズに進められるのでおすすめです。指導者が磨けていないところを一方向的に指摘してポイントを決めるのではなく、患者さんと一緒に考える時間をつくるのがよいのです。患者さんが問題点に気づくような投げかけをし、本人が「ここを良くしたいな、

どうしたらいいかな?」と、解決策をみつけたいくなるようにもっていくのです。

自分が選んだ部位で、ひとつのことをじっくり考えて、それがクリア出来たら嬉しいものです。どんなアイデアで磨けたのか聞いてみると盛り上がるし、その日は気持ちの良い気分のみで指導は終わります。次は、その部位を中心に見ればよいのです。患者さんも、その部位だけは他よりも意識して磨いてきてくれます。

じっくり観察し、小さな変化でも、どこか良くなったところがあるかどうかを見落とさないようにします。家での様子を聞いてみるのもよい方法です。今までと違う行動がみられたら、たくさん褒めましょう。ワンポイントの部位には、指導者も一生懸命になることが大事なのです。褒めることで雰囲気がよくなり、患者さんも指導者も会話が多くなっていきます。きっと、今までよりもっと指導が楽しくなります。

### 変化がわかりやすい部位をワンポイントにした症例(磯崎亜希子)

Kくん18歳、大学受験生。言葉数が少なく、おとなしい青年。矯正希望で来院されたところ、診査の結果カリエスと全顎的に軽度歯肉炎が見られたので、治療と平行してブラッシング指導を行うことになっ

た。質問するとうなずくか首を傾げる程度の反応しか示さなかった。その分、表情や態度をよくみて接することをとくに意識し、答えやすい質問を投げかけながらの指導を進めることにした。受験生なので勉強

の時間が優先になるだろうから、プラークを落とすことを課題にすると来院時だけ磨いてくるのが心配だった。どこか変化が見やすくなりやすい部位を対象にして、本人に「継続することによる変化」を

目標にしてもらうことを考え、一緒に歯肉の観察をすることにした。

しかし、どうも歯肉の色には問題を感じている素振りが見られない。そこでジェントルブローピングを試みたら、グイッと乗り出し、鏡を顔に近づけ観察し始めた。

いちばん出血した部位をしきりに見ていたので、すかさず「上手に磨くと血の量が減っていきますよ」と声をかけた。それにはどう磨いたらよいか見つけていくことに

なった。

そこはどう磨いていたんだろう？ どんなふうに磨けていると思う？ と赤染めを提案した。染まったところはよく観察して、どうやって当ててたのかも聞いてみた。

悩みながらも歯ブラシを動かし始めたので、ポイントで選んだ歯に、今、歯ブラシがどのように当たっているかお互いよく見てみた。すると、 $\overline{3}$ の近心と $\overline{2}$ には、歯ブラシの毛先が開いてしまい歯面に当

たっていなかったのだ。その理由を考えようとして「歯並びが悪いから……力、入りすぎてた」と問題点にKくんは気づいてくれた。

そこで、うまく歯面に毛先を当てるにはどうしたらよいか工夫してもらった。とくに $\overline{3}$ の近心で毛先の角度の違いを発見できたので、次回が楽しみだね、と1回目の指導を終えた。

### ワンポイント部位の指導



1  
1 大学受験生の男子。全顎にわたり歯肉炎が起きている。歯面全体にプラークが残っているところもあり、大雑把な歯磨きをしている様子。



1  
2  $\overline{32}$ がジェントルブローピングで出血した、この部位でワンポイント指導を始めた。



1  
3 赤染めした状態。歯面にうまく毛先を当てる工夫してもらった。

### 2回目以降の指導

2日目以降はワンポイントで選んだ部位の歯肉の変化をじっくり観察し、毎回磨き方の確認をした。

わずかな歯肉の変化を見逃さないよう

にし、その都度Kくん伝えて褒めるよう心掛けた。Kくんにも歯肉を見る目がつき、どう磨いたらよいかコツをつかめたようだ。

その結果、歯肉が改善し、磨き方にも自

信がでてきた。ワンポイント以外の部位にも改善がみられ、本人も満足そうであった。



1  
4 1週間後。ワンポイント部位の様子を聞いたら「とくに力と角度を気にした。あと磨く時間を増やした」と教えてくれた。見ると歯肉の色に変化が！ ジェントルブローピングでも改善があったことを褒められたKくんは「赤染めもしてみたい」と乗り気。



1  
5 2週間後。この日も $\overline{32}$ をじっくり観察。歯間乳頭の傷に気づいてもらえた。何度も鉛筆で印をかいては落とす練習をしたので、発見した当て方をお互いにしっかり確認し合うことができた。



1  
6 さらに2週間後。今まで発見してきた磨き方を続けた成果で、歯肉が改善した。Kくんも磨き方に自信がでてきた様子。

## キーワード2 『赤染め』

ワンポイント指導をするために選んだ部位はどんな状態なのでしょう。歯面にはブラークがついていますか？ 歯肉には炎症が見られますか？ それとも、傷がついているのでしょうか？ 赤染めをする前に、指導者はよく観察してみることをおすすめします。そして、染める時には、「どこを磨いたらいいかわかるようにこの1本だけ染めてみませんか」「どこが磨けているか染めてみませんか」などと言葉をかけてみると、「やってみます」とやる気のある答えがかえってきます。

気になっているその部位がどう染まるのか、早く染めたいようになります。「赤染め」は、ブラークの面積、厚みをはっきりとわかりやすく、伝えやすく、視覚に訴えられます。染まったところを落としていくと、パラパラと音をたて、赤染めが落ちていく瞬間には「いいですね。いい音がして落ちてきましたよ」と褒める言葉をかけると嬉しくてどんどん落とすようになります。さらには「こんな軽くていいですね」とか「こんなふう当てていませんでした」と自分なりに気づいていかれ

るのです。落とせたところで、確認染めをして落ちていることを確認し、さらには「どうですか。舌で触ってみてください」と言ってみると「つつるしています」と磨けたことがわかります。そうすると「どうしたらいいのだろう」から、「わかった、こうするといいいのだ」と自分で解決策を見つけられるのです。気づきがあると、家に帰ってからも忘れずに感覚を頼りに磨けるということです。では、どんなことを伝えられる「赤染め」があるのか、3つの症例を紹介します。

### 「きれいに磨けていることを伝えていく」ための赤染め(関 律子)

Yさん 17歳 女性



2  
1 歯並びが悪くて汚れが取れにくいと来院。吹奏楽部に入っていることもあり、矯正はしたくない。汚れは歯ブラシで取れることを伝えた。



2  
2 ブラークがついていることはわかっていましたが、赤染めをすることで、さらにハッキリわかってもらえたかったので自分で染めてもらった。染まった歯をみて驚いていた。



2  
3 2週間後「あの歯ブラシいいです。歯もつつるです」と嬉しそうに。赤染する前に自信は？と聞くと「微妙です」でも、きれいに磨けてきたことを伝えられました。

### 「落とせる自信を持ってもらう」ための赤染め(磯崎亜希子)

Mさん 57歳 男性



3  
1 ブラークはほとんど残っていないが、歯磨圧が強すぎて、みがき傷があることに問題を感じた。この部位は赤染めをせず「軽くても歯垢は落ちる」ことを他部位の赤染めで体験してもらった。



3  
2 20日後。歯肉がなめらかになってきた。「初めは力の弱さに驚いて、大変だと思っていたんだ。でもその力で落ちると分かったから、その後はサッサッと当てるようにしてみたんだ」と軽く当てるコツを話してくれた。



3  
3 さらに14日後。染まらないであろうと判断した部位にあえて赤染めを利用し、赤く染まらなかったのが、軽い力でも本当に磨けていることが確認でき、Mさんも自信がついたようだ。



「どこに当たっていてどこに当たっていないか知る」ための赤染め(関 律子)

Tさん 46歳 女性



4  
1

全体にととてもよく磨いているTさん。「歯ぐきも上がってきて気になるんです」と歯肉退縮を気にされていました。



4  
2

同日。写真を見ながら、34の歯間乳頭のあたりを指でさし、「磨いた後、いつも、歯ぐきが切れてしまって痛いので、口内炎の薬を塗っているんです」



4  
3

どこにブラシが当たっていて、どこにブラシを当てたら良いかわかるために染めてみた。歯肉に当たらないように赤染めを落としていくことができた。

キーワード3 『鉛筆磨き』

歯面に鉛筆で印をつけ(写真①)、それをプラークにみたくて落とすことで、赤染めとは違いその場で何度もくり返し毛先磨きの練習ができます。指導したい部位にプラークの付着がないときや赤染めを落とした後、さらに磨き方を確認したいときなどに鉛筆が便利です。歯頸部(写真②)や隣接面(写真③)に印をつけると毛先の向きの確認ができ、歯磨圧の強い方に鉛筆の

印を落としていただくと「こんなに軽い力でいいの」と驚かれる場合が多く、適切な力加減を知らせるには最適です。このように患者さんに何を伝えるかにより自由に印を書いているのです。また、くり返し練習できることから、その場で患者さんの上達を見ることができ、患者さん本人も「だんだん、すぐ落とせるようになってうれしい」と上達していくことに満足されます。印をつけ

る時にも「今度の印は難しいかな? さて、どうしましょう?」などと投げかけると患者さんもゲーム感覚で楽しく練習することもできます。鉛筆はBの硬さのものを使用します。Bがプラークを落とす時の感覚に似ているからです。歯ブラシの当て方や力加減が適切ならば、4~5回の往復で印を落とせます。



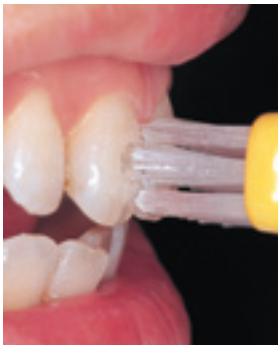
①



②



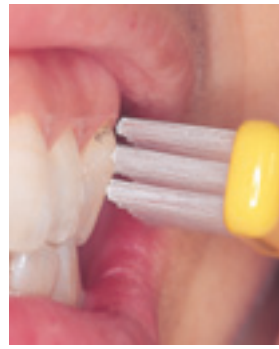
③



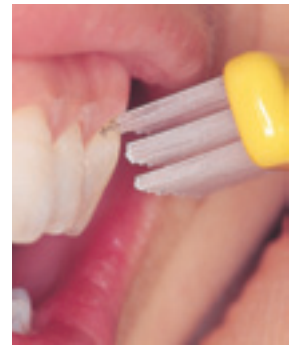
5  
1 適切な歯磨圧で鉛筆の印を落としている様子。毛先の弾力を有効に使うことにより、4~5回の往復できれいに落とすことができる。



5  
2 力の強すぎる状態。毛が開いて印を的確に捉えていない。「毛先が開かない状態で動かしてみてください」というと、力がす〜っと抜ける場合がある。



5  
3 歯頸部に印を書いて落としてもらっている様子。歯の豊隆を意識しないと毛先が歯面から浮いて印を捉えられていない。



5  
4 何度もくり返し練習することにより歯の形が理解でき、より簡単に毛先を歯面に直角に当てられるようになる。

## 「正しい毛先の向きを発見してもらう」ための鉛筆磨き(平井由紀子)

Fさん 女性 45歳



6  
1 歯頸部に擦過傷を伴った炎症所見が見られる。ここをワンポイント指導部位に選び、鉛筆で指導することにした(図6-1)。ねらってほしい歯頸部に鉛筆で印をつけ、毛先磨きの練習をする。歯肉に毛先を向けて磨いていたが、何度か練習するうちに鉛筆の印に毛先を直角に当てて動かしたらすぐに鉛筆が落ちるのを体験された。「歯肉に当てたほうがいいと思っていたのですが、歯の面に当てるのですね」と磨き方の違いを実感された。また、歯頸部に毛先を当てたときの毛先の向きが下向きになることを発見され「今まで歯肉に当てていたけど、むしろ逆の下向きだわ」と驚いていた(図6-2)。3週間後、炎症がなくなり歯肉が引き締まってきた。初診時にプロービングで出血していたが、出血しなくなっていた。後日、写真をお見せすると「毛先の当て方を変えただけなのによくなるのですね。最初はずいぶん腫れていたのね」とよくなった歯肉の変化も理解されていた(図6-3)。

## 3つのキーワードを体験してみよう

患者さんへ実践する前に、ワンポイント指導、赤染め、鉛筆磨きを体験し、毛先磨きを知ってみよう。

### 気になる部位で毛先磨きをマスター 関 律子



①就職した春。子どもの頃からの磨き方に加え、衛生士学校で習ったバス法を歯周病予防のために行っていた。このころの悩みは下顎前歯部の歯肉退縮。



②2年後の春。本当の毛先磨きを知り、歯頸部への毛先の当て方がわかり、悩みが解決した頃。ブラシが当たった歯肉の傷の赤みは少し引いている。



③就職12年目。今年の春。月日は経っているものの、歯肉は退縮していくどころか、クーリーピングしている。継続は力なり。

本当の毛先磨きを見た瞬間というのは、今でも鮮明に覚えています。それはブラッシングセミナーでインストラクターの歯科衛生士が毛先磨きを見せてくれた瞬間です。毛先がパラパラと歯面の上を動いて鉛筆が落ちていくのです。「これかー」。話は何度も聞いており、わかっているようでわかっていなかった自分が、とても恥ずかしかったのも同時に覚えています。それは、2年目の春でした(写真②)。それ以来、

毛先磨きを続け、私自身、口腔内を健康に維持できています。また、患者さんも含め、周りの多くの方達へも本当の歯磨きを伝えることができているように思います。それまでは、歯さえきれいであればと考えていましたが、歯肉も体も健康であることがいかに大切かということ。それは、自分の口腔内で体験できたからこそ強くいえるのではないかと思います。私と同じように歯肉退縮に悩んでいる方も多いと思いま

す。そして、今、ブラッシング方法や歯ブラシは、さまざまですが、まずは御自分で試して、よければ、患者さんへもすすめてみてください。きっと患者さんも続けられるブラッシングができるはずですよ。まずは、ワンポイントで「毛先磨き」を知り、さらには、「100%磨き」も挑戦してみて、自信をつけ、是非、多くの方へ正しい磨き方を伝えていってほしいです。

### 指導上達の近道は指導者自身の100%磨き

「ブラッシングをした後、赤染めしてもどこも染まらないように毛先磨きを鍛錬して、指導者としての技術の向上を図る」などというところかの体育会系クラブのきつい練習を連想させて、拒絶反応を起こす人もいます。ところがいざやってみると、新しい発見の連続でブラッシングの奥の深さに引き込まれてしまいます。しか

も挑戦した人によって発見は様々です。もちろん、今回の3つのキーワードも散りばめられています。はじめは先輩衛生士にすすめられて、半ばいやいや100%磨きを始めた新人衛生士が、最後は歯磨きが楽しくなってしまったという話もよく聞きます。いきなり全顎に挑戦するよりもワンポイントずつ区切って始める方が上手なやり方

だと思っています。患者さんに指導する前にまず自分の口腔内で体験すること、一見遠回りに見えて一番早い指導上達法です。これから筆者の中から2人の100%体験を紹介します。百聞は一見にしかずで、我々が100%体験を通して、どんなところからブラッシングの奥の深さに引き込まれ、面白みを感じたのかを見てください。

### 歯磨きが面白くなった100%磨き 今村智之



①100%磨き体験前の下顎前歯。磨いてはいたが、全体に大雑把にブラシを当てていた。歯肉に炎症と傷が見られるが、そのことを意識することもなかった。



②100%磨き開始1ヵ月。炎症も治まり、傷もなくなめらかな歯肉になった。自分の歯肉の変化に大感激。もっと健康な歯肉になりたいという欲が出た。



③上顎口蓋側の赤染め後。念入りに磨いたにもかかわらず、隣接面が染まる。診療室で赤染めされて染まってしまった患者の気持ちがよくわかる。



④ブラシの当て方を確認すると、隣接面に対して毛先が浮いていた。磨けているつもりで磨けていなかった。鉛筆で印を隣接面に書いて当て方を繰り返し練習。



⑤練習の結果、的確に当てられるようになる。口蓋側は鏡でも見えにくく、毛先が当たった時の感覚を大事にすることがわかった。



⑥その後、染めても染まらなくなる。練習中、衛生士の「そう！ 当たってますよ!」という声かけがとても励みになった。工夫して磨く面白さに気づかされた。



## 2度目の100%磨きで新たな発見 鈴木ゆみ子

新人の頃、ある種の義務感を感じながら100%磨きに挑戦をした。歯科衛生士に見てもらい1年後に合格したときは大きな達成感とブラッシングの技術に自信を得たことを思い出す。そして現在8年ぶりに再度挑戦中である。今回は「患者さんの気持ち」を考える事があった。これは初回の挑戦の時にはなかったことである。100%磨きは、まさしく指導者が自分のために経験すべきことで、一度やればよいということではなく、やる度に新たな気づきを得るものとする。



①1996.4.19. 新人の頃100%磨き達成時。隣接面の内部まで全く染まらない様に磨きこんでいるにもかかわらず歯肉に傷がない。



②2004.1.3. 8年ぶりに100%磨きに挑戦。思いのほかたくさん染まってしまうショックだった。頭で考える毛先磨きと自分の腕の動きに違いがあるようだ。



④2004.1.13. 10日間赤染めを繰り返す度に技術は向上していった。しかし6近心偶角部に点状に染まったのは、まだわずかに力が強い証拠である。



④2004.1.3. 明らかな歯肉炎。手抜きのみがきをしていた自覚があったため、きちんと磨けば良くなるという自信があり歯肉の改善を楽しみにした。



⑤2004.1.13. 改善しているが歯肉をこすりすぎていることもあり、自分が期待する程良くなっていない。患者さんにも歯肉の改善を期待し過ぎたことがあり反省した。

「自分の歯並び・歯の形態を知り、磨きたい部分に的確な角度で歯ブラシの毛先を当て、丁度よい力加減で歯ブラシを動かす」これを口の中すべての部位で出来れば100%磨きが達成できます。ですから達成したときにはブラッシングの技術に確固たる自信をもつことができ、更にはその過程で自ら発見・工夫を重ねるため、磨け

なくて困っている患者さんにも的確なアドバイスができるようになります。

また、歯肉が美しくなったときの喜び、思うように良くならないときの焦りや不安を実感することで患者さんと気持ちを共有できるようになったり、挑戦中に掛けてもらって嬉しい言葉・励まされた言葉・がっかりした言葉、などから自分自身の指導を

繰り返すこともできます。100%磨き挑戦中の「患者体験」がその後の指導に生きてくるのです。

ですから、出来れば口腔内写真を撮って歯肉の変化を見ることができ、一人ではなく挑戦する仲間がいるといいと思いますが、何より楽しみながら達成することをおすすめします。

## 5回の連載を終えるに当たって

私達臨床座談会のメンバーが、故丸森賢二先生を中心に歯磨き(ブラッシング)に関心を持ち、その有効性を高めることに取り組み始めてから、かれこれ35年の年月が経過して来た。

最初は、当時全国で正しい歯の磨き方として普及していたローリング法の効果に疑問を持ち、ブラークを確実に、しかも効率よく落とせる方法を探し求めることからスタートした。そしてその成果が、現在私達が提唱している「毛先磨き」に行き着いたのである。それと同時に、その磨き方を患者にどう伝えるか、またどうすれば患者に行動の変容が起きるようになるのかが、重要な課題となって来たのである。ブラッシング指導の究極の目標は、患者が自分の歯は自分で守るのだという意識に目醒め、さらに行動が起きることである。その

目標を達成するには、どのような指導を行えばよいかを日常の臨床での指導事例を互いに報告し合い、それを集団の目で検討し、能力を高める努力を重ねてきた。そして、その成果は折に触れ、誌上発表したり、ブラッシング指導講習会などで伝えてきた。

今回はGCサークルの依頼で、私達のブラッシング指導に関する考えを5回にわたって連載する機会を与えられた。

I.ブラッシングの威力 II.指導の組み立て III.ブラッシングと食生活の関係 IV.ブラッシングの威力の理論的裏付け V.ブラッシング指導の実践の5つのテーマを、ジーシー主催のT.B.Iセミナーを担当する講師及びインストラクターが執筆を受け持った。内容はすべて私達が長年臨床で培ってきたブラッシング方法および指導法に対する

考えのエッセンスであり、そしてそれに対する学問的裏付けである。これからブラッシング指導を始めようとしている人、指導上の壁に突き当たり悩んでいる人、どなたにも必ず役に立つ内容だと確信している。

昨今、ブラッシングの効果に対して疑問を投げかけ、管理的な手段に重きを置く傾向が強くなっているが、生涯にわたって自分の歯を健康に保つにはセルフケアが絶対欠かせないのである。

1人でも多くの自立した患者が増えることを願い、積極的にブラッシング指導に取り組んでほしいと考える。患者が「受動的に健康を得るのではなく、患者自身の意思で自立的に健康を獲得していくのを手伝える手段がブラッシング指導だからである。

(今村嘉男)