

ブラッシング指導を再考する(Ⅱ) —ブラッシング指導の 組み立てと展開—



東京都東村山市・ミカミ歯科医院
三上直一郎

はじめに

ブラッシング指導は口腔内のプラークコントロールをはかり、歯肉を改善させたり、歯や歯肉の健康を保つことを目的にする指導で、入口はブラッシングのテクニック指導になります。ところで、カリエス

も歯周病も直接の原因はプラークですが、生活習慣病と言われているようにこれらの病因には生活習慣が深く関わっています。ですから、このプラークだけを相手にしているのではなく、食生活を主とする生活

習慣も相手にすることが可能となります。ブラッシング指導は、つきつめようによっては、単に口腔内のプラークコントロールだけではなく健康生活習慣確立も可能となる指導なのです。

この患者さん、 どう指導しますか？

この二人の患者さん、それぞれブラッシングに問題がありそうです。あなただったらどんな指導をしますか？

これらの患者さんを型にはまった、同じ指導をするのでは効果的ではないと思います。問題点が違うのなら、それぞれに合った指導が必要なはず。さて、まず、それぞれの問題点は……？

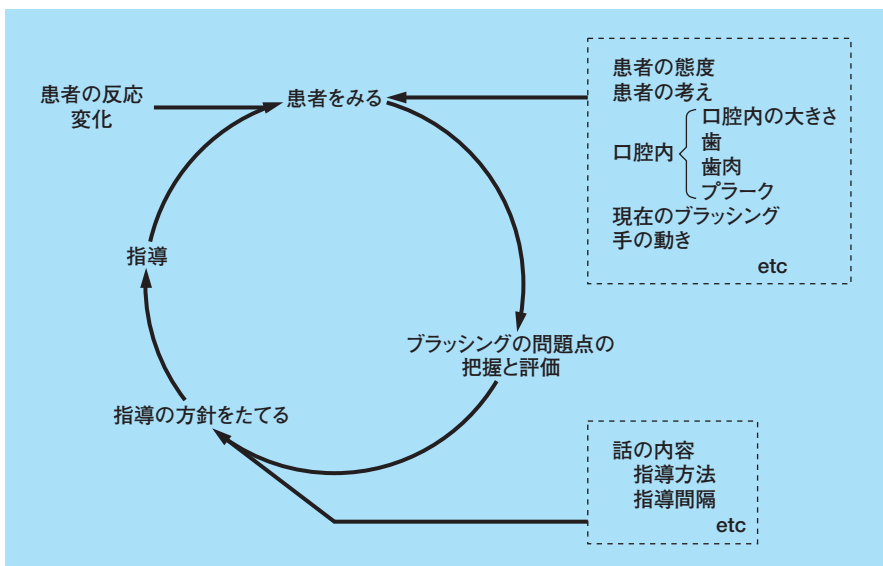


1 歯肉の炎症はどこにありますか。そしてその原因は……？
プラークの付着が問題だとすると、どんな指導をしますか。



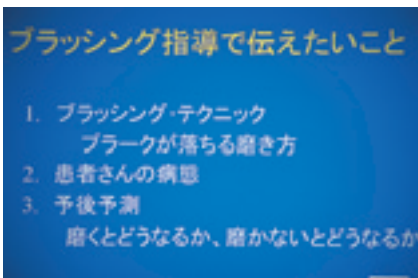
2 この患者さんの問題点は歯肉の退縮。歯肉の退縮は何が原因でしょうか？ 磨き方が問題だとすると、どんな指導をしたらよいでしょうか。

指導の組み立てと全体像



3 まずは患者をよく観察します。もちろん口腔内は特によく診、患者さんの病態を把握します。そしてその病因となるブラッシング上の問題点を探り、どのような指導をすれば効果的か、指導の方針を立てます。その後、実際に指導を行い、患者さん、口腔内がどんな変化をするかをよく観察し、行った指導で効果があったかどうか、評価します。効果がないようでしたら、問題点を探り直し、指導方針を変え、また指導し直し、その変化を観ます。指導は全体としてこのように組み立て、何度も回を重ねていきます。

ブラッシング指導で伝えたいこと



4 病態を改善させるために患者さんに伝えたいことはたくさん、いろいろありますが、最低限この3つは伝えておきたいと考えています。ただ伝えるタイミングはそれぞれ患者さんによっても違いますし、1回で伝わるとは限りません。



5 ①ブラッシング・テクニックを伝える。効果的にプラークを落とせることを第一に考え、毛先磨きを患者さんの歯列に合わせて伝えます。



6 ①ブラッシング・テクニックを伝える。ブラシの毛先が有効に働くためには毛が曲がらない程度の歯磨圧で動かすことが大切です。そのためにもブラシを指先で持つよう持ち方も伝えます。



7 ②患者さんの病態を伝える。鏡や写真などで患者さん自身の病態をみてもらいます。ただ、見てもらう示し方とタイミングは大切なポイントになります。希望を持って取り組めるようにしたいものです。



8 ②患者さんの病態を伝える。X線像やプロービング値などいろいろな手段で1回でなく、患者さんが理解できるまでわかりやすく伝えます。



9 ③予後予測を伝える。おどしにならないよう、プラークの病因などを含め、指示方法もいろいろ考え伝えたいものです。

指導力を高めるために

1) ブラッシング・テクニックのマスター <100%磨き練習法>

患者さんを指導する前に指導者側は自分の口を使い、見える範囲のプラークが全部磨き落せるよう練習してみましょう。その過程でいろいろな体験ができます。ブラシの使いこなし方や、用具を変えたりするとブラシの良し悪しなどもわかります。補助用具の使い方なども確認できます。



10 磨くテクニックはもちろん、自分の口腔中のこともいろいろわかります。患者さんの気持ちもわかります。一人でやらず何人かで100%磨きをやると励みになります。



11 100%磨きで指導者の口腔内が健康になると患者さんにもみてもらえますし、それが信頼感にもつながり、さらに指導に自信が持てます。

2) 歯肉の観察

「歯肉を診る・読む」見かたと考え方

どこにどんな病態・問題点があるか？
 なぜこうなったか・その原因は？
 病態・問題点を確認するため何を調べるか
 確認するか？
 どう指導し、どう処置するか。そしてその変化は、評価は？
 次の対応は？
 (もとにもどって繰り返し)

12 歯肉を観ていると、いろいろな場面で指導に活用できる情報が得られます。



13 ①歯肉の炎症を診る・読む。
 歯肉の炎症を知ることはもちろん、プラークと重ねあわせてみると、患者さんの日常のブラッシング状態などがわかります。



14 ②歯肉の外傷を診る・読む。
 病態はもちろん、患者さんのブラッシング状態、使用歯ブラシの種類などもわかります。



15 16 ③歯肉の変化を診る・読む。
 炎症の色により変化のスピードは違います。そして、ブラッシングの効果により歯肉は変化します。その変化をみることで、歯肉の抵抗力・全身の免疫力などがわかるとともに、患者さんのブラッシング状態、食生活、生活習慣などがわかります。



17 ④全身状態、生活を診る・読む。
 改善がスムーズでない時は全身の状態、薬の影響、タバコなどの生活習慣、ストレスなど生活全般が全身に及ぼす影響を考え、歯肉を観察します。喫煙者の歯肉。

効果的な指導のポイント

ブラッシング指導のポイント

より簡単に、楽に、
 磨ける磨き方・磨けたことを確認
 プラス志向の指導
 わかりやすい目標の設定
 患者さんにどう伝わったかを確認

18 患者さんに受入れてもらいやすい指導をするため、いくつかの工夫があります。



19 20 楽に簡単に磨けたことを確認。プラス志向の指導。
 患者さんにとっても、指導者にとっても、楽に簡単な指導を心がけます。たとえば、ワンポイント指導のように全顎をやるのではなく、部分・ワンポイントを指導します。染出しなどもプラークが磨き落せた時に活用し、磨けたことを強調するようなプラス志向の指導をしたいものです。





21 鉛筆でもう一度確認。
 プラークの染出しは一度の指導チャンスしかありません。鉛筆をプラークにみたくて、もう一度確認の指導をしてみましょう。歯磨圧の指導に鉛筆の活用はうってつけです。



22 **23** わかりやすい目標を……。どう伝わったかを確認。
 患者さんにもわかりやすい目標を設定して指導します。例えば「磨いても血が出ないように」とか、「歯肉の腫れがなくなるように」とか言ったような目前の実感しやすい目標を目指してもらいます。そして、その変化から患者さんに指導がどう伝わったのかを評価します。

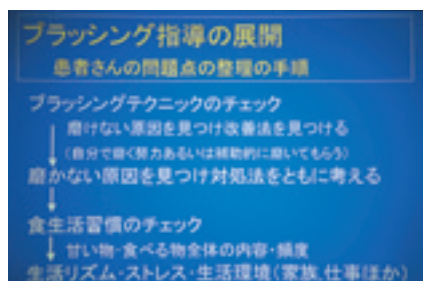


24 **25** わかりやすい目標を……。どう伝わったかを確認。
 目標や評価・確認は患者さんの口の中だけで行うのではなく、患者さんの歯ブラシや持ち方、腕の動かし方などでも可能です。力を入れ過ぎ、1ヶ月位でブラシの毛が曲がってしまう人に毛が曲がらないことを目標に指導もできます。

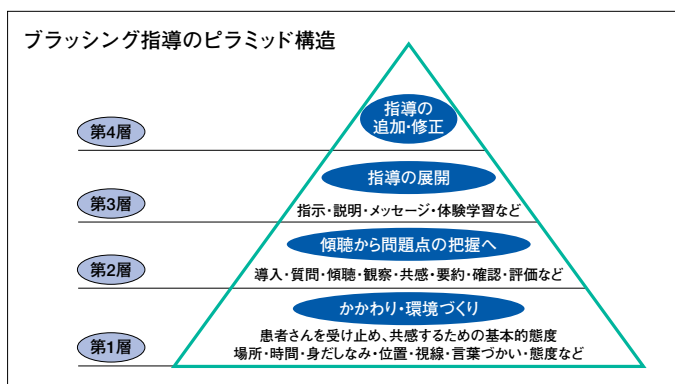


26 患者さんに観てもらおう。感じてもらう。
 なるべく患者さんに観て、感じて、確認してもらいながら、納得してもらうように指導したいものです。実感をともなった改善があると励みになります。

指導の展開と可能性



27 テクニックの指導から展開し、患者さんの病因を生活習慣にまで求め、整理・改善していくと生活習慣病全般への対応にもつながります。



28 ブラッシング指導のピラミッド構造。
 今まで述べてきました指導を展開する以前に、患者さんとのコミュニケーションをスムーズにするため、関係づくり、場づくりが必要です。そして、その上に患者さんの生活をよく聞く技術がもう一つ必要となり、それがクリアできてはじめて患者さんは私達指導者の話を受け止めてくれるようになります。このあたりが指導成功へのカギで、患者さんと長く付き合うコツがあるのかも知れません。