

歯科患者のセルフケア

丸 森 賢 二*

Self-Care of the Dental Client

Kenji Marumori, D. D. Sc ; Marumori Dental Clinic

はじめに

歯科患者の特性は、ほとんどの人がすでに歯科患者としての経験をもっていることであろう。

おそらくこの小論を読んでいる方々も、自分のことに当てはめて読んでしまうに違いない。

さて、セルフケアの内容だが、平凡なというか、言葉でいえば昔からいわれている、①歯を磨く、②食べる物と食べ方、特に砂糖に気をつける、この2点から一歩も出ていない。

しかし具体的な内容はまったく変わってしまったといってもいいほどの変わりようである。

特に歯を磨くは、従来の磨き方では磨けないことがわかり、私どものグループは新しい考えに基づく毛先磨きを提唱している。

* 丸森歯科医院・院長

この磨き方によって、昔のレベルより磨けた状態にもっていけば、いったん悪くした状態からでも蘇ることができるようになったのである。

今人生は長寿時代を迎え、自分の歯で一生食べていたい願望が強まってきている。

読者各位のお役にも立てばと考えている。

I 歯を磨いているのと、磨けているのは違うということについて

「歯を磨いていますか」と質問すれば、ほとんどの人が「磨いています」と答えるに違いない。

歯科疾患実態調査、これは厚生省が6年ごとに行なっている全国レベルの調査で最近昭和62年11月に行なわれた。

この発表によれば、時々磨くを含めると98%の人が磨いている。

しかも2回磨く人が、1回の人より多くなってきているほどの普及ぶりである。

一方、歯肉に所見のある者は年齢が高くなるに従って増え、45～54歳で82.7%を示し最も高い率を示している。

歯を磨くことが普及しても、歯肉の疾患が改善される兆しはまだ見えてきていないのである。

歯は磨いていても、磨いた効果に結びついていないことに注目しなければならぬ。

さて歯肉炎、歯周病の原因はプラークが歯面に付着していることであると、最近の説明は歯切れがよくなってきている。

ということになって、いよいよプラークの追放が課題となってきているわけである。

研究が盛んに行なわれて少しずつ解明されているのであるが、結局現状での結論はブラッシングによるプラークの清掃が最も有効であるということになっている。

そうと決まれば、ブラッシングによるプラークの清掃能力を再検討しなければならない。

今となっては20年も前のことになるが、私どものグループは自分たちの口腔内を使って磨き方の刷掃効果を調査したことがある。

結論は教科書に掲載されている従来の磨き方では、いずれの磨き方でも、どこかに磨き残しの見つかることであった。

そしてわれわれは磨き残しの解決法を経て、現在提唱している「毛先磨き」に到達するのであるが、方法論として確立したのは、ほんの2～3年前のことである。

コロンプスの卵ではないが、わかってみればあまりにも簡単なことで、気恥ずかしいほどのことである。

しかし、今までの磨き方とはまったく違うところから、すなわち発想の転換によって端緒をつかむことができたのである。

なぜもっと早く、そんな簡単なことに気がつかなかったのかという疑問や不満に対しては、早期発見、早期治療をひたすらモットーにして励んできたいきさつを洞察してくだされば納得していただけると思うのである。

悪気もなく、ひたすら治療に専念していたことが裏目となってしまったことは、なんとも皮肉なこととしかいいようがない。

今までのいきさつはさておいて、「磨けた状態」に磨くことができる「毛先磨き」の説明をしなければならない。

II 歯を磨くとは

1. 歯を磨く目的

歯を磨く目的は、むし歯の予防や歯肉炎、歯周病の治療と予防である。

そのためにまず、原因であるプラークを取ることが当面の目標となる。

したがって歯を磨いたときにはプラークが取れていなければならない。もし

プラークが取れていなければ磨いたことにならない。

この到達目標を今までは厳しく確認しないでできてしまった。

今までは従来からいわれている磨き方をすればそれでよろしい。もしプラークが取れていないときはまだ技術的に拙劣だからであって上達すれば磨けるようになるだろうから、上手にやれるように練習しなさい、だったわけである。そこで患者さんはローリング法とかスクラッピング法、バス法などおなじみの磨き方を教わっていたわけである。

そしてその磨き方を、習慣としてやりなさい、というところに力を注いできたのである。

今になって考えてみると、磨けもしない磨き方を教え、そのうえ「磨きなさい」、「磨いたの」という具合に責め立ててきたのである。

私たちは先に述べたように、今までの磨き方ではどこかが磨き残しになって磨けたことにならないということから、その部分の解決に取り組み「毛先磨き」をすれば大丈夫という成果を得たのである。

具体的には磨いたあとに、ほんとにプラークがとれているかをもう一度歯垢染色液で染めて確認したのである。

もし取れていれば今の磨き方でよいことになり、残っていれば再び磨き方を工夫して落とすことに取り組んだのである。

この確認の繰り返しによって、最も楽に早く、確実に、取れる磨き方を発見することができたのである。

すなわち述べてきた「毛先磨き」である。

わかってみれば何のことはない。ブラッシングをすることなのであるが、今は〇〇法にこだわらない磨き方を印象づけるために「毛先磨き」と呼称しているわけである。

2. 毛先磨きとは

歯ブラシの、ナイロン毛の1本1本の先端部分を使う磨き方である。この部分を刷面と称しているが、この刷面を使い分けて歯面に直角の方向から当ててこ

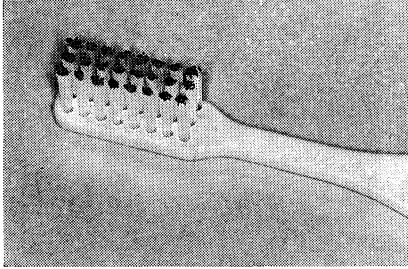


図1-1 刷 面

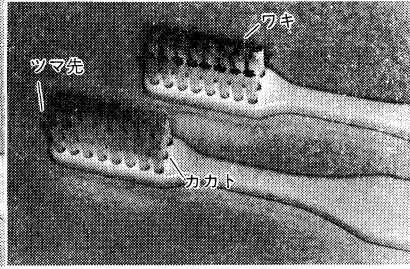


図1-2 刷面の使い分け

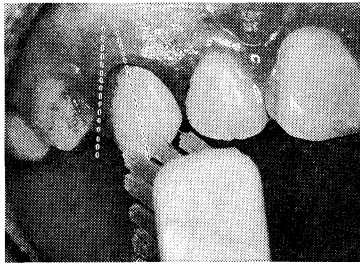


図2 歯面3分割の磨き方

するのである(図1-1, 1-2)。歯面は曲面の立体であるから、一度に全面をこす
 ることはいできない。したがって歯面を分けて、たとえば前の歯1本の前面を例に
 取れば縦に近心、遠心、中央に分割して、部分ごとに解決を図るわけである
 (図2)。

この体験は一歯面を使って原則的な磨き方を理解したことになり、基本とし
 て最も大切な過程と考えている。どの歯面を選ぶとよいかは、歯垢染色液で一
 応染めてみてよく染まって、しかも鏡で見やすい前の歯から選ぶようにする。

原則がわかれば、あとは応用ということになる。次々と隣の歯を磨き、解決
 していけばやがて全部の歯をきれいに磨くことができるのである。

このとき、もう1つ大切な要件がある。それは力を入れて歯ブラシを歯面に
 押しつけないようにすることである。

とにかくプラークを落とそうとすると、知らず知らずのうちに力を入れてしま

う傾向がある。

力を入れるとナイロン毛が歯面で開いてしまい、毛先の働きが期待できなくなる。それで磨けなくなってしまうのである。

ナイロン毛の1本1本の弾力がプラークをこすり落とすのであるから、この働きが十分行なわれるにはきわめて軽い力、実際に測ってみると100g程度の力で歯面に当てがっている場合が最も効果的である。

このような軽い力で各歯面の、しかも区分ごとに歯ブラシのナイロン毛を当てるためには、歯ブラシの持ち方は自由自在にしたほうがうまくいく。

自分でやりやすいように持てばいいということで、今までのように持ち方まで決めていたのでは、かえって磨きにくい。やってみるとこのことにすぐ気がつくはずである。

ここで毛先磨きの要件をまとめると次のようになる。

- (1) 毛先を使用する。
- (2) ナイロン毛を歯面に直角に当てる。
 - ・刷面を分ける
 - ・歯面を分ける
- (3) 軽く当てる。
- (4) 持ち方は自由にする。

3. プラークについて

ここで歯の表面や、隣接する歯肉辺縁から磨いて取ろうとしているプラークについて少しばかりその成り立ちと、ブラッシングに関連する性質について述べておきたい。

プラークを簡単に説明すると次のようになる。口腔の常在菌であるストレプト・コッカス・ミュータンス菌が、蔗糖と出会ったときネバネバしたグルカンをつくり、歯の表面についたものである。

細菌は常在菌であるし、蔗糖は現代の食生活をする限り口に入るのを0にすることはできない。したがって、多かれ少なかれ誰の口の中にもプラークはで

きてしまうのである。このように考えてくると磨かないでいい人は1人もいないことになるし、すべての人が磨けている状態に磨いていなければならぬのである。

ところがこのプラークのネバネバした性質は意外にしたたかであり、少しばかりの摩擦には抵抗する力があり、簡単には取れてくれないのである。

冒頭で述べたように、磨いているのに磨けていないということになるのは、この性質のためである。

とはいうものの強固についているわけではないので、ナイロン毛の先端の歯面での働きが適切なときは、いとも簡単に取れてしまうのである。

このために従来の磨き方に代わって「毛先磨き」が有効であるということになったのである。また、このプラークは水に不溶性である。そのために唾液に溶け出すことはない。また水でゆすいでも取れず、ついてしまうものである。

ネバネバしていて水に溶けないこの性質は、水流式の洗浄器で洗っても平気でついていくし、リンゴをかじっても、ガムやスルメを噛んでも取れてくれないのである。さらに繊維性の野菜、たとえば野沢菜のような感覚的にはいかにもこすれて取れそうな食物を噛んでも、いったんついたプラークは取れてくれないのである。

結局、歯ブラシの上手な使い方によって、最も楽に、早く、確実に取ることができるといふことになり、今のところ唯一の解決法になっているのである。

4. 歯ブラシの選び方

歯ブラシの種類は現在 200 種類も売り出されている。

なぜこのように種類が多くなっているのか、その理由は磨き方に決め手がなかったからということである。そのために次々と新しい形式で売り上げをねらってきたいきさつが原因と考えられる。

次々と思いつきで今度はこれが、こんな場所を磨くのに適していますという具合に売り出されてきたのである。

毛先磨きが有効とわかった今、この磨き方に適した歯ブラシはきわめて平凡

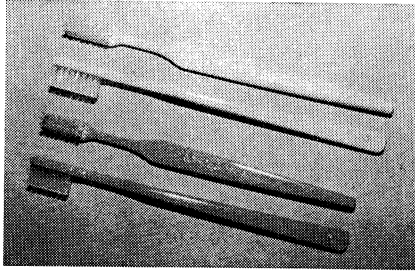


図3 使いこなしやすい歯ブラシ

な歯ブラシであったことは、種類を追及してきた誤りを示すものとして面白い。魔法の歯ブラシを探し求めるのではなく、使いこなせば魔法の歯ブラシになるということである。

そこで使いこなしやすい歯ブラシとは、どういうものであるかということ、この歯面にも直角の方向から当ててこすりやすいものということになる。そのためにはきわめて単純な型のほうが応用が自由なのである。

くせのあるものは、ピッタリと適応するところがある反面、適しない条件をカバーするには余計な努力が必要になってしまうということである。

現在は次のように選択の規準を示している。

(1) ストレートハンドル

柄が全体的にまっすぐにできている。

(2) ストレートカット

ナイロン毛の刷面が平坦にカットされている。

(3) 毛先が丸く処理されている。

丸く処理されている歯肉への当たりが柔らかく気持ちよく使える。

(4) ふつうの硬さ

箱に「ふつう」「M」などと表示されているものを選ぶ。

現在は、日本のすべてのメーカーから上記4つの条件を満たしたものが発売されている(図3)。

なお植毛は3列7行のものがよいと考えている。

Ⅲ ブラッシング指導

1. ブラッシング講習会型

毛先磨きとはどのように磨くものであるかを体験してもらう指導である。

① 導入部分として、これから実習する「毛先磨き」は従来の磨き方とどこが違うのか、またなぜ毛先磨きをするのか、さらに「磨いているのと磨けているのとは違う」こと、さらに確認染めによってはじめて確実に磨けていることが確かめられるのであって、これをおろそかにしてはならないことなどを解説する。

② 次はスライドで、言葉と実物をつなげる説明をする。たとえば毛先の部分、歯面の3分割とは、どういうことであるかを前歯の場合、臼歯の場合に分けて見てもらう。また軽く当てるとはどんな力加減のことか、さらに持ち方は自由というが、どのように持てばよいかなどである。

③ 次いで実際の動きをビデオで見てもらうことにする。スライドで説明を受けているので、いきなり動きを見るのとは違ってよく理解することができるようになる。

④ 実習に移る。ビデオで実際の様子を見ているから各自実習を迷わずに始めることができる。指導者の簡単なアドバイスで十分体験することができる。

2. 歯面3分割歯みがき法（診療室での応用に適している）

導入は歯を赤く染めて歯みがきの状態を調べてみようという誘いで前歯部を染める。

染まった状態を見せて磨いていても磨けていないこと、歯ブラシの毛先の届いていないことなどを説明したうえで、3分割した一区分を示して磨いてごらんなさいと指導するやり方である。

手にもった鏡で、よく見える隣接面の磨き残しの部分を最初に選ぶとよい。

歯ブラシを縦にかまえて磨きはじめたら、すかさず「それでいいですよ」と声をかけ、状況に応じて「少し力をぬいて軽くやっごらんさい」「ほらとれたでしょ」という具合に誘導していくのである。この一区分が磨けたら「確認染めをしてみましょう」と持ちかけ、結果を見ることにする。染まらなければ今の磨き方でよかったことを説明して自信をもたせておく。次いで「こんどは、こっちをやっごらんさい」という具合に進めていくのである。やり方が間違っていないだけでなく、上手だねとほめられていれば、「こっちもやってみよう」という誘いに必ずのってくるはずである。この要領で一歯面を完了したら、別の歯をという具合にやれば基本となる毛先磨きの要領を理解することになる。

一度に口の中を全部きれいにしまおうなどは、夢にも考えてはならない。

部分から全体へ、やさしいところから難しいところへと進めていくのが要領である。

3. ワンポイント体験学習法（歯周病患者向き）

すでに病的状態になっている部分、たとえば発赤腫脹している歯肉を、あるいは触ると直ちに出血する状態を見せて、このままではよくないことを説明したあと、病状の改善のために役立つ磨き方を教えてあげるからやってみませんかともちかけてみる。

まったく興味を示さなければ、すすめても無駄になるから今回は一応止めにする。

ただし磨いてよくしておかないと、ここから病状は進行していっくだろうことを説明して終りにしておけばよい。

誘いにのってやってみるといふ意志表示があれば、最も簡単な磨き方、多くの場合、短往復、震動型の磨き方を1か所だけ教えるのである。このとき今までの磨き方をしたあとで、ここ1か所だけ今教えた磨き方を加えてください程度にしておくのがコツである。いうなれば軽い負担の宿題を出したということ

になる。

この指示を守って次回来院したときに効果が認められたら改善したことを話題にとりあげ、順次隣りもよくするように誘い、口の中全体をよくしたい欲望につなげていくのである。

このあたりまで気持が動いてくると、きちんとした歯の磨き方も知りたくなっているはずである。

したがって、知らず知らずのうちに毛先磨きの要領を教える雰囲気になってしまうのである。

遠まわりのようでも、よくなっていくことに興味をもたせ、自分の口の中をすべてよくしたい欲望につないでこそ、主体的な取り組みになる。これなら途中で脱落ということにならないはずである。

今ここにあげた例は、最も負担の軽い指導の仕方でも協力的でない場合の応用である。

実際の場面では、相手の状態に合わせて緩急よろしく進めていくことはいうまでもない。

ブラッシング指導の3つの場面をとりあげて患者に主体的に磨かせる導入方法を説明したのであるが、いかにも困難な作業であることを示唆することになってしまった。

たかが歯を磨くということであり、しかも磨き方として、さほど技術的に困難とも思えないのであるが、これがなかなか思うようにいかないのである。

歯を磨く行為は日常生活のなかによくも悪くも習慣として定着しているものである。

習慣とは最も少ない労力によって、繰り返し行なえるものということになっている。

こここのころに新しい歯の磨き方が入りこむ余地は少ない。

よほど、必要性がわかり決心をしてくれるのでなければなかなか行動に移らないものである。

このことから、患者になってからでは遅すぎるということがわかる。

Ⅳ 砂糖とむし歯，さらに歯周組織への影響について

子どものむし歯の原因が砂糖であることはすでに常識になっている。しかし大人も食べ方を間違えるとむし歯をつくってしまうことがある。さらに、歯周病も悪化させてしまうことについてふれておきたい。

特に今から述べる例は、大人というより老人にとって自分で自分の健康を考えて選んで口に入れたものが歯を悪くしている場合である。

これはなんとも皮肉なことというより、むしろ悲惨なことに思えてならない。

具体的にいくつかの例をあげて御理解をいただくことにする。

小唄の師匠が喉の不調を整えるために飴をなめはじめ、よく磨いているにもかかわらず、むし歯ができてしまったと訴えて来院した。

これに類するものとして声楽を教えている人、その他楽器の吹奏者にも同じような例がある。これなどは職業的に使うところを保護することが発端になっているわけで対策に苦慮してしまう場合である。

タバコをやめた人が、アメやガムを四六時中なめて口さみしさをまぎらわしている例はよく耳にするのであるが、このためにむし歯をつくってしまった場合もある。しかも一緒に働いている妹まで巻き添えにしてしまったのは気の毒、などと簡単にかたづけられない気がする。

また最近の例では治療が完了、歯の磨き方も合格点をもらってこれで安心と喜んでいたのに、1年で5か所もむし歯をつくってしまった60歳の女性がいる。

どうしても腑に落ちないので、毎日の生活をつぶさに点検し、原因と思われるもののうち特に砂糖との関連を見つけ出したのである。

毎日ゆっくりお風呂に入るのが好きで、30分も湯舟につかっているそうである。

このとき歯を磨けば時間の節約になり、一挙両得とばかり、毎日の日課にし

ていたそうである。そして湯上りによく冷えた乳酸飲料をストローでゆっくり飲むうまさは格別で幸福そのものであり、それですぐ寝ていたのがいけなかったと気がついて悔しがっていた人がいる。

老人が自分の健康によかれと思って選択したことが、歯のためにはよくないという場合がかなり目立ってきたように思えてならない。

このような現象は長生き人生になってきた今、これから増えていくことが予想される。

歯周病の治療にとっても砂糖の摂りすぎは回復を遅らせている。減らそう、止めようと思っても甘党になってしまっただけでは、軌道修整はきわめて困難である。

このように見てくると、子ども時代の味覚形成にまで話がさかのぼってしまうことになる。

同時につくづく思うことは、広い意味における賢い消費者教育の必要性である。

先に述べた自分の健康を考えてのことでありながら影響の及ぶところを広く考えられなかったことが、これに相当するわけである。歯のことばかりでなく、広くいろいろな場面で知恵を働かさなければならなくなっていると思われる。

食品の表示を例にとっても、決して消費者の健康を守る立場からは十分といえないだろう。

歯科の立場からも及ばずながら一般の人への質のよい情報を、もっと多量に流す必要があると思うのである。

今の時代は正に、治しているだけではどうにもならない時代へと移ってきたのである。

歯科患者のセルフケアについてという立場で最近の情報を提供したのであるが、歯が抜けるのは俗に、歯、目——といわれた老化の現象であり、第一番目にあげられていたものである。

しかし、今ここにきて適切な養生によって自分の寿命の尽きるまで、すべて

の歯が健全のままとまではいなくても、自分の歯で食べていられる見通しは
確実にようになってきたと思っているのである。

残念だが今広まりを見せはじめた養生なので、少々遅かったという人が大勢
いらっしゃるに違いない。

しかし今からでも遅くない、という考えで残った歯を大切にしてもらいたい
ものである。

そのための内容としては、いささか不足ではあるが最近の傾向をお伝えして
今回の責任を果たさせていただくことにする。
