

つまようじ法ブラッシング

フリーサイズの
歯間ブラシのように
歯間空隙に合った
毛の量が入ります。

ブラッシング圧は
100～150gで

歯間をつつくように
1カ所10～15秒



下顎舌側から



下顎唇側から



上顎口蓋側から



下顎頬側から

※pmj V7歯ブラシを使用

つまようじ法の動画はこちら



エビデンスに基づいたブラッシング法

つまようじ法

取り入れてみませんか?



つまようじ法

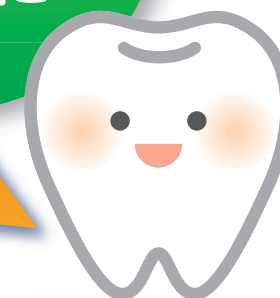
マッサージ効果により
歯肉が強くなる!



歯周病予防

歯と歯の間が
磨ける爽快感!

一生自分の歯で
食べるために…



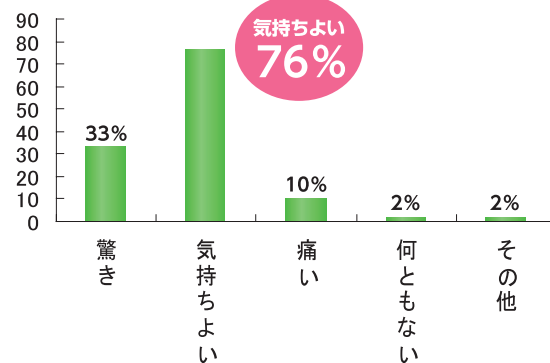
う蝕予防

フッ化物の応用
糖分摂取コントロール



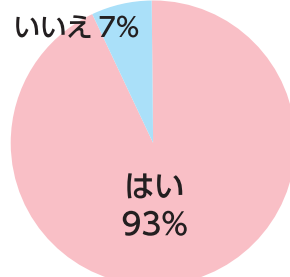
つまようじ法ブラッシングの気持ちよさがモチベーションに

患者さんをつまようじ法でブラッシングすると、「気持ちいい」、「4 畳半の口の中が 8 畳の広さになったみたい」、「今から食事するのがもったいないようだ」といった声を返してくれます。つまようじ法で歯と歯の間に歯ブラシの毛先を通すという感覚は非常にインパクトが強く、驚きとともに爽快感を味わっていただけます。



●「つまようじ法」を用いたブラッシングの感想
(口腔衛生誌, 52:496-497, 2002)

ブラッシングを受けて
「つまようじ法」をしようと思いましたか?



●「つまようじ法」によるモチベーション効果
(口腔衛生誌, 52:496-497, 2002)



NPO法人お口の健康ネットワークのミッションは、一生自分の歯で食べられる社会を目指し、人々の健康の保持、増進に寄与することです。

NPO法人お口の健康ネットワーク事務局

〒700-0953 岡山市南区西市541-1 TEL.086-250-2531 FAX.086-250-2532
お口の健康ネットワークホームページ <https://www.oral-health-network.jp> E-mail: jimukyoku@oral-health-network.jp



NPO法人お口の健康ネットワーク



40年にわたる臨床での実践や数多くの研究により、「つまようじ法」の効果が明らかになっています。



「つまようじ法」とは、つまようじのように歯ブラシの毛先を歯と歯の間に出し入れすることにより、歯間部の歯肉のマッサージと歯垢除去をおこなうブラッシング法です。つまようじ法を行うことにより、歯周病の予防・治療や歯の喪失予防に効果があることが示されています。

動揺度(歯のぐらつき)の改善

動揺歯を有する歯周病の患者さん20人につまようじ法での術者ブラッシングとブラッシング指導を行いました。そうすると、初診時に横から平均101gの力で押すと動揺し始めていた歯が、2週間後には141g、4週間後には147g、8週間後には157gの力までかけないと動かないくらいにしっかりしてきました。

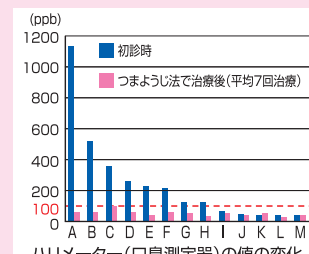
期 間	動揺度・何gの加重で歯がぐらつくか	改善率(%)
初 診 時	101g±66	—
2週間後	141g±65	73.7
4週間後	147g±66	78.4
8週間後	157g±85	84.6

(平均値±標準偏差)

●つまようじ法による動揺の改善
(日本歯周病学会雑誌,29:205,1987)

口臭の改善

対象者の口にストローを入れて口臭の原因とされる揮発性硫黄化合物の濃度を測定。つまようじ法による術者磨きを1人平均7回繰り返し、濃度の変化を調べました。その結果、13人の初診時の濃度は平均で250.2ppb(1ppbは10億分の1)でしたが、治療後は平均59.0ppbと約1/4にダウン。全員が側にも口臭を感じない100ppb以下のレベルに下がり、中には1,100ppbから60ppb程度にまで激減した例もありました。



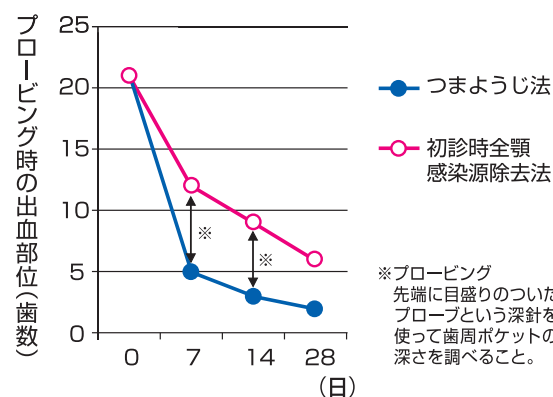
ハリメーター(口臭測定器)の値の変化
(岡山大学歯学部予防歯科学講座)

口臭濃度の変化



歯ブラシ1本で歯周病を改善

つまようじ法と初診時全顎感染源除去法との比較



IJOH,5:17,2009より作図

「つまようじ法」を行うと、歯肉からの出血は早く治ります。最も進んでいる歯周療法と比較すると、「つまようじ法」実施群は明らかに良くなっています。しかも、1週間でその差が出ています。

つまようじ法とバス法+フロス併用との比較

つまようじ法	138.9±42.3秒
バス法+フロス	204.6±47.7秒
バス法	129.9±35.5秒
フロス	74.7±36.6秒
測定回数:70回	平均±標準偏差

●刷掃(ブラッシング)に要する時間
(口腔衛生学会誌,40:424~425:1990)

つまようじ法は、バス法とフロスの併用による方法に比べて、臨床的にも有効であり、短時間で終わります。

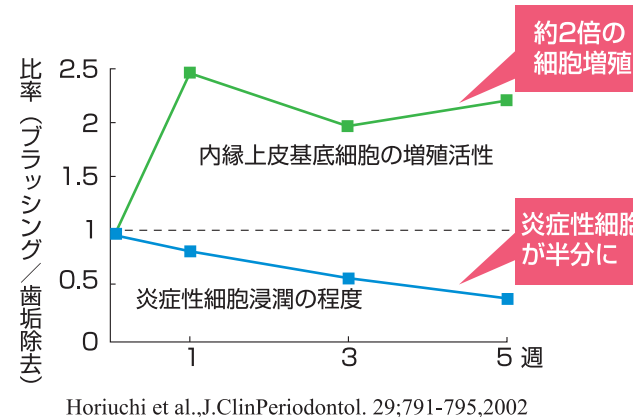
ブラッシングのマッサージ効果

ブラッシングのマッサージ効果をイヌの歯肉を使って調べました。イヌの歯肉の一方を毎日歯磨きし、反対側の歯は徹底的に歯垢・歯石除去しました。1週間後、ブラッシング側の細胞は歯垢・歯石除去に比べ2倍くらいたくさんの細胞が増殖していました。また、炎症性細胞の数も5週間で半分に減っていました。このことから、歯周病には歯垢除去よりもブラッシングによるマッサージが有効であることがわかりました(図1)。また、同じようにイヌの歯肉で実験したところ、ブラッシングのマッサージ効果は約200gの力で10秒から20秒で一番高くなり(図2)、その効果は毛先が当たっているところから0.5ミリまでであることがわかりました(図3)。

このマッサージ効果は歯ブラシの毛先があたっているところに限られています。ですから、歯と歯の間の歯肉を刺激することが大切なのです。

歯周病には歯垢除去よりもブラッシングのマッサージが有効

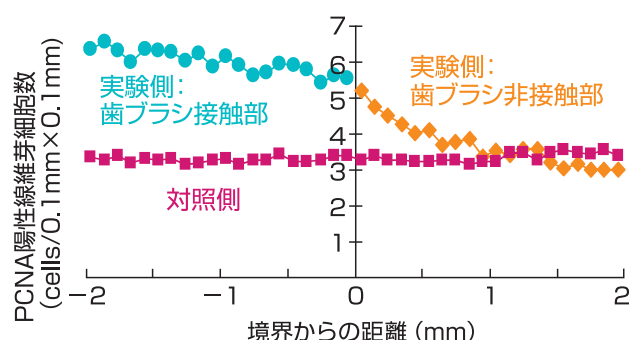
図1 歯垢除去をした部位とブラッシングした部位との組織比較



Horiuchi et al., J.Clin Periodontol. 29:791-795,2002

図3 ブラッシングの波及効果

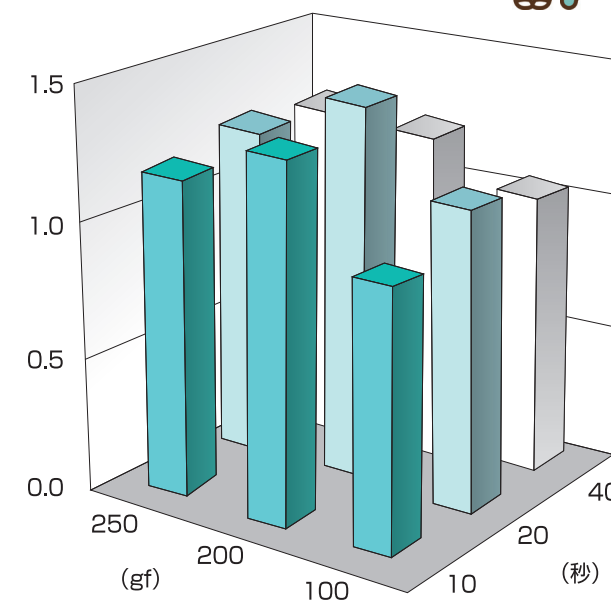
ブラッシングの効果は毛先が当たっているところから0.5mmまで



Sakamoto et al., J.Periodontol.74:585-589,2003

図2 効果的なブラッシングの力と時間

歯肉マッサージの効果



接合上皮の細胞増殖活性
(歯垢除去のみの効果を1とした時との相対比較)
Tomofuji et al., J.Periodontol. 73:1149-1152,2002