

歯科 口腔外科

はぶらし効果について

発表者 和田利恵

私達の日常生活の中の歯みがきの習慣はかなり古から普及しており朝晩の歯みがきの習慣はついているように見えますが一歩立入ってその実状をみると実際歯みがきによって歯や口がきれいになっているかどうかについては必ずしも充分でないと思います。

う歯及び歯周疾患を予防するためにも正しい歯のみがき方を指導しなければならないと思ひ指導を検討してみました。

指導方法

- ① 現在使用しているはぶらしを持ってこさせる。

これは今まで患者がどのような種類のはぶらしを使用しているか又ははぶらしの状態をみたいため。

- ② はぶらしについての指導

はぶらしは乾燥しやすいものであって適当な強度と弾性を持ち先端がすどくなく毛束の間隔が適当で毛の長さは10mmから13mmのもの又毛の形態はストレート型や山型がよいです。

使用後はぶらしについて

使用後は流水でよくあらって出来るだけ乾燥した場所に置くことが大切です。そのためには風通しのよい日当りのよい場所に歯ぶらし掛を置きそれにつるしておく。

- ③ 自分の口腔内の状態をみせる。

カラーテスターという色素剤を使用して歯石歯垢その他口の中の汚れをはっきりみせて理解させる。

- ④ 自分のはぶらしで自由に操作させる。

- ⑤ 患者のはぶらし操作を観察し悪い所欠点等正しく指導する。

- ⑥ デモンストレーションをする。

正しいはみがきの仕方

奥歯の外側

下の歯は下から上へ上の歯は上から下へ半円を描くように歯ぶらしを動かし歯肉も一緒にみがきます。

奥歯の内側

上の歯は上から下に下の歯は下から上に半円を描いてみがきます。

歯のかみ合せ

歯ぶらしをかみ合せ面に直角にあてて奥から前へかき出すように動かします。

前歯の内側

上の歯は上から下へ下の歯は下から上へ半円を描くようにみがきます。

- ⑦ もう一度今度は患者自身にやらせる。
- ⑧ 数日後に来院させそれを繰り返す。

指導の効果

数日後に来院させ歯垢のとれぐあい又歯肉の状態を観察した、正しいみがき方をしていると1回のはぶらし指導でもほとんど歯垢はとれた。又歯肉において46名中39名が1週間位で発赤が消失した。著しい腫脹のあったもの7名中4名が3週間後ほとんどよくなった。又出血は46名中42名の91%が3週間後においては出血しなくなった。口腔内異和感は46名中のほとんどが3週間後においてよくなっている。

症 例

○ 田 ○ 子 24才 主婦

- ① はみがきの使用状況
毎日みがいて1日2～3回食後就寝前、特に外出時にみがいている。
- ② はをみがく理由
むし歯を防ぐためと食物のかすをとるため。
- ③ みがき方
前歯はかみあわせた状態で一緒に縦みがきをする。
奥歯はかみあわせた状態で一緒に横みがきをする。
- ④ ローリング法の知識を知っているか、否か。
知っている 歯ぶらしの柄を回転させながら上下に一緒にみがくことをいう。
- ⑤ はぶらしについて
狸の手を使用
理由 やわらかいから
はみがき剤 エチケットライオン
- ⑥ 通院時口腔内所見

初 診

くさび状欠損を主訴として来院ふづいして歯肉の退縮発赤出血口腔内異和感あり。

指導方法に基づいて刷牙指導を行った。

1週間後歯垢のつきぐあいは1回の指導において確実にマスターしていたのでほとんどきれいになっていた。歯肉の状態は発赤出血異和感はやや軽減し2週間後は発赤出血は消失した。いったん出来た歯肉退縮やくさび状欠損はもとへ戻らないため、そこがう歯にならないよう予防のため今後も正しいはみがきの励行をするよう指導する。

口腔内所見	週	初 診	1	2	3
清掃状態		廿	—	—	—
発 赤		廿	—	—	—
腫 脹		—	—	—	—
疼 痛		—	—	—	—
出 血		廿	+	—	—
異 和 感		+++	廿	+	—
歯肉退縮		+++	+++	+++	+++

症 例

○ 田 ○ 子 17才 学 生

① はみがきの使用状況

毎日みがいて1日1～2日朝食前と就寝時

② 理 由

むし歯を防ぐため歯槽膿ろうを防ぐため歯槽膿ろうを治すため

③ みがき方

口をあけて上と下の歯を別々にはぶらしを回転させてみがく。

④ ローリング法の知識を知っているか否か。

知っている 歯ぶらしの柄を回転させながら上下に一緒にみがくことをいう。

⑤ はぶらしについて

ナイロン

理由 歯科で奨められたから

はみがき剤 エチケットライオン、デンターライオン

⑥ 通院時口腔内所見

初診 発赤腫脹ため来院

指導方法に基き刷掃指導を行う。

1週間後歯垢のつきぐあい是一次の指導において確実にマスターしていたので、ほとんどきれいになっていた。歯肉の状態においても発赤はやや消失するも少しの刺激においても出血はまだある。2週間後発赤腫脹は1週間後と同じであるが出血は軽減す。3週間後はほとんど同じ状態であるが正しいはみがきの仕方によって歯肉のマッサージを行い現在では腫脹は軽度認められるが補綴物を装着出来るような状態までに至った。

症 例

宮 ○ ○ 子

38才

主婦

① はみがきの使用状況

口腔内所見	週	初診	1	2	3	4	5	6
清掃状態		++	-	-	-	-	-	-
発赤		++	+	+	+	+	+	+
腫脹		-	+	+	+	-	-	-
疼痛		-	-	-	-	-	-	-
出血		++	++	+	+	-	-	-
異和感		+	-	-	-	-	-	-
歯肉退縮		-	-	-	-	-	-	-

毎日みがいて1日1~2回朝食前就寝時時に外出時にみがく。

② 理由

口臭を消すため歯槽膿ろうを防ぐため気分をよくするため

③ みがき方

かみあわせた状態で一緒にみがく。

④ ローリング法の知識を知っているか否か 知らない

⑤ はぶらしについて ナイロン

理由 いつも使っているから

はみがき剤 デンターライオン

⑥ 通院時口腔内所見

初診 発赤腫脹を訴えて来院す

指導方法に基づいて刷掃指導をする。

1週間目は口腔内清掃状態は前歯部舌側に歯垢が附着して再度の指導を受ける。2週間目は正しいはみがきの仕方を行ったり行なわなかったりするため又もとの状態に戻った。問題点としていか

週	初診	1	2
口腔内所見			
清掃状態	+++	++	+++
発赤	+++	++	+++
腫脹	+++	+++	+++
疼痛	-	-	-
出血	+	+	+
異和感	+	-	+
歯肉退縮	-	-	-

にはみがきを習慣づけていくか又これからどのように軽快していくか観て行きたいと思います。

考察

1. 正しいはぶらし指導を行ってみてこの方法が日常生活の中にとり入れられたということは効果があった。
2. 指導にあたっては
 - ① 模型を使用
 - ② 実際にはぶらしの操作を繰り返した。
 - ③ デモンストレーションを行った。
 - ④ カラーテスターを使用して不潔部位を指適した。
そのことにより指導効果があがったと思う。
3. ローリング法を指導しそれを患者がどう受けとめたか。
 - ① 指導を充分受けと積極的に自分より進んで行く。
 - ② 指導を受けたが消極的で自分の問題として行なわない。

③ 頭の中には十分に理解していても実技においてそれを行なえない。

以上のように色々な型があった。

今後の課題として

指導の方法及び内容が適切であったか指導者の説明が患者に充分納得出来たか等を検討し正しいはみがき指導をもっとこれからも進め定期点検を行い指導内容を充実したものにし同時に客観的分析を行うために今後の課題として口腔粘膜毛細血管の写真によって顕微鏡学的にもはぶらしの効果について追求をつづけたいと思います。