

# 新人が陥りやすい ブラッシング指導の 問題点

浜端町子/丸山歯科医院・歯科衛生士

## 第1回

### 術者として、指導できる 準備が整っていますか？

#### 本連載について

う蝕や歯周病の予防のためには、プラークコントロールはとても大切です。プラークコントロールは、セルフケアやプロフェッショナルケアで機械的に行われます。患者さんの行うセルフケアなしでは、歯周治療をうまく進めていくことも難しくなるでしょう。

では、皆さんは、普段どのようなブラッシング指導を行っていますか？ もちろん正解は1つではないため、どれが正しくてこうでなければならぬといったことはありません。経験年数が浅かった頃の私は、言葉もテクニックも引き出しが少なく、どの患者さんにもほとんど同じようなアプローチをしていたように思います。多くの患者さんと接し、経験を積むうちに引き出しも増え、ブラッシング指導が楽しくなってきました。

本稿では、新人歯科衛生士が陥りやすいブラッシング指導の問題点を3回にわたって挙げ、私の経験から解決策を述べていきます。少しでも皆さんのお役に立てたら幸いです。

術者として、指導ができる準備は整っていますか？ 準備なく闇雲にブラッシング指導を行っても、その成果は期待できないでしょう。患者さんが指導を受けられる状態にあるか、そして

私たち術者が指導できる状態にあるか、さまざまな準備が必要です。最低限、以下のものは準備しておきましょう。

- セルフケアの必要性を患者が理解している  
(健康教育をきちんとしている)
- 術者磨きができるテクニックを持っている  
(染め出したプラークをきちんと落とせる)
- いろんな歯ブラシや歯磨剤を試しており、それぞれの特徴を知っている

これだけは準備しておこう①

### セルフケアの必要性を患者が理解している (健康教育をきちんとしている)

なぜ、毎日のブラッシングが必要なのかを、きちんとお伝えしなければなりません。患者さんに伝えることは、

- ・ 疾病に関する正しい情報
- ・ 患者さんの口腔内の状態
- ・ 治療内容とその効果

などさまざまです。ブラッシング指導はこれらを、患者さんに理解してもらった後に行います。

患者さんに説明する際、「伝える」と「伝わる」では、結果が大きく異なります。言葉で言うと簡単ですが、相手に伝わるようにするのはとても難しいものです。自分では伝えた(説明できた)と思っても、患者さんが理解していなければ、残念な結果にしかありません。

皆さんは、患者さんに説明するとき何を使いますか？ 本、模型、パソコン、動画、患者さんの口腔内写真、プロービングチャートなどがあるでしょう。ただ言葉で説明するよりも、何かを見ていただきながらの説明の方が、患者さんもイメージしやすいようです。また、説明に慣れてない歯科衛生士や緊張してしまう方には、何かを見ながらの方がよいでしょう。声のトーンは少し抑えてゆっくりと、そして専門用語は使わず、わかりやすい言葉で説明します。

スタッフ同士でロールプレイングをしたり、家族に対して説明の練習をすると上達は早いです。言い回しなどを繰り返し練習しましょう。

本、模型、パソコン、動画、口腔内写真などのツールを使い、なぜセルフケアが必要なのかを、ブラッシング指導前に理解してもらいましょう。



●書籍



●口腔内写真



●エックス線写真



●プロービングチャート



●プラークチャート



●模型

術者磨きができるテクニックを持っている  
(染め出したプラークをきちんと落とせる)

皆さんは“100%磨き”をしたことがありますか？ ブラッシング後、プラーク染色をしても染まらない状態です。

普段、プラーク染色剤を使ってブラッシング指導をされている方は多いと思います。患者さんの口腔内の清掃状態やセルフケアの特徴などがわかりますよね。患者さんの磨けていない場所、苦手とされる部位などを確認することができ、良いと思います。また、プラークが落ちたか落ちていないかが、はっきりするので自分でも確認しやすい

でしょう。

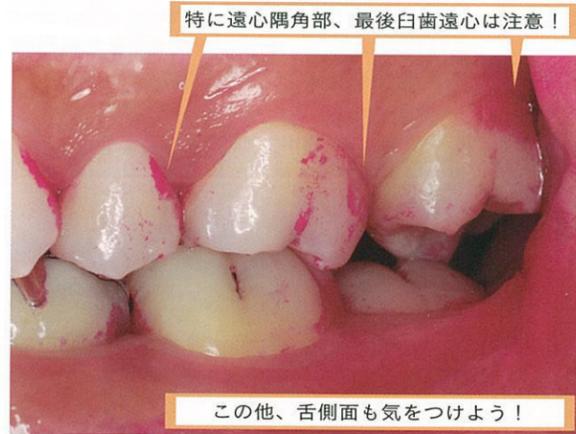
しかし、患者さんが苦手とする場所、叢生のところや孤立歯、最後臼歯の遠心面や、臼歯の咬合面、隣接面などは、私たちが磨いても(術者磨き)、意識してきちんと毛先を届かせなければ、磨き残しをしやすいです。自分で確認できていればまだ良いのですが、染色剤が残っていることに気づいていない歯科衛生士も、まれにいます。ミラーをうまく使わなければ見えないため、見落とししてしまうのでしょ。



ブラッシング前  
歯肉に炎症は見られずプラークコントロールは良好のように思われる。

ブラーク染色  
前歯の歯肉縁がうっすらと染まっている。

術者磨き後  
きれいに術者磨きがされたように見えるが……。



特に遠心隅角部、最後臼歯遠心は注意！

この他、舌側面も気をつけよう！

術者磨きでも、遠心の隅角部にかけてはプラークが残っている場合があります。隅角部の丸みが大きいため毛先が届きにくかったり、ミラーを使って確認しなと気づかなかったりします。術者磨きもトレーニングによって腕を上げておきましょう。

いろんな歯ブラシや歯磨剤を試しており、  
それぞれの特徴を知っている

歯磨剤でも歯ブラシでも、たくさんの種類があります。それぞれに特徴があり、次から次へと改良されているようです。歯科専売のものからドラッグストアやコンビニで扱われている商品など、本当にさまざまです。すべての商品を試すことは難しいかもしれませんが、患者さんが手にしやすい物などは、把握しておくといよいでしょう。

テレビコマーシャルなどを見た患者さんから質問などをされることもあり、そのようなとき自分が試したことがあれば、自信をもってアドバイスができます。せめて自分の医院で扱っている、実際に患者さんに使っていただいている歯磨剤や歯ブラシなどは、自分でも試しておくといよいでしょう。

●市販されている歯ブラシの、筆者の使用感

- 【ビトイーン】**  
毛部は山切りカット。歯間部に毛先がフィットしやすいが、ヘッドがもう少し小さいと臼歯も磨きやすい。
- 【REACH/普通】**  
グリップが握りやすい。ヘッドが小さいため臼歯部に挿入しやすい。
- 【たんぼぼの種】**  
柄の全周に毛がついているため、手が器用に動かせない方などにお勧め。
- 【クルーン】**  
毛部が回転するという、珍しいタイプの歯ブラシ。
- 【デンターシステム/3列・4列】**  
毛が長いわりに弾力がある。また歯間部に挿入しやすい。
- 【ピュオーラ/3列・5列】**  
毛部が3列の方は、スリムヘッドのため臼歯に届きやすい。両方とも歯面へのフィット感があり、磨きごこちがよい。
- 【サンスターDoクリア/やわらかめ】**  
先端の水色の毛部が他よりも硬めになっており、臼歯が磨きやすい。

歯ブラシによってブラッシング時の爽快感は違います。歯間に毛先が届きにくかったり、耐久性が弱く短期間で毛先が広がってしまうものもあります。歯ブラシの使い勝手を知ることは大切です。

# 新人が陥りやすい ブラッシング指導の 問題点

## 第2回

### 患者さんの立場に立った 指導をしていますか？

浜端町子／丸山歯科医院・歯科衛生士

前回は、指導に入る前の環境を整えるという  
ことに関してのお話で、術者として最低限準備  
しておきたい項目をいくつか挙げました。今回  
は、患者さんを前にしたときのブラッシング指導  
時にスポットをあてていきます。

注意すべき事項としていろいろ挙げられると思  
いますが、「患者さんの立場に立った指導」という  
ことにつけるのではないのでしょうか。以下の項目  
について、一緒に考えてみましょう。

- 最初から、口腔内全体を磨くことを要求しない
- 皆に同じ指導を行うわけではない
- 自宅でのブラッシング時と、同じ姿勢で指導する
- 患者さんが使える最小限の道具のみを用いる
- ブラーク染色は、必要なときのみ実施する

## 患者さんの立場に立った指導①

### 最初から、口腔内全体を磨くことを要求しない

口腔内“全体”がきれいになってほしいと思っ  
ていませんか？ これって間違っていないと思う方  
もいらっしゃるでしょう。目の前にいる患者さん  
のことを一生懸命考えるあまりに、そのように望  
んでしまうのかもしれませんが、もちろんすべてを  
きれいな状態にできることは、ゴールとして望む  
べきことであり、そのように思うことは間違いで  
はありません。しかし、患者さんの習慣を変える  
ことは、そんなに簡単なことではありません。

すべて完璧に磨けるように指導するには、多く  
のことをお話することになるでしょう。これだ

と、患者さんにとっては大切なことが何なのかわ  
かりにくくなってしまいます。また、患者さんも  
一度に多くのことを説明されても理解できな  
いでしょうし、記憶にも残らないようです。中には途  
中で飽きてしまう方もいるかもしれません。

私は、ワンポイントとして患者さんがわかりや  
すい部位や、気にしている部位から始めるよう  
にしています。変化が起こりやすい部位から始める  
など、ブラッシングに興味をもってもらうことが  
大切です。

ブラッシング指導前



下顎前歯舌側の歯石が気になり来院  
された患者さん。除石後、下顎前歯  
のみをポイント的にブラッシング指  
導を行った。

指導から6ヵ月後



ブラークはわずかに残っているが、上手にコントロールされている。

前歯部は、比較的患  
者さんが鏡で見やすい  
ため気にしやすい部  
位でもあります。ま  
た、ブラッシング  
によって歯肉の炎  
症が治まる状態も  
見られるため、興  
味を持ってもらい  
やすいです。

## 患者さんの立場に立った指導②

### 皆に同じ指導を行うわけではない

誰に対しても同じような指導を行っていませんか？ 決まりきった説明をし、ブランクを染色して赤く染まったところを落とす。その後、患者さんのブラッシングの状態を確認してから、テクニックを教える。毛先の当て方から動かし方で、手を添えて細かくていねいに。そして、きれいになったらおしまい……。

一見、指導内容として間違っていないように感



患者さんの気になる部分をブラッシング指導前に確認します。その際、口腔内写真などを用いるとわかりやすいです。写真の患者さんは、下顎前歯の歯肉の腫れを気にしていました。

じます。しかし患者さんは子どもからお年寄りまでさまざまですし、年齢により口腔内も変化します。それぞれの患者さんに合わせた指導ができるとうれしいですね。

患者さんに合わせた指導の1つとして、私は患者さんのニーズに応えることが大切であると思います。目の前にいる患者さんが何を必要としているのか、何を望んでいるのか、どこが気になるのかなどです。口腔内だけでなく、その方を取り巻く環境や、生活背景などにも目を向けることも必要です。そのために患者さんの思いを聴いたり、気持ちを引き出します。これらが可能になるには、患者さんとのコミュニケーションがとれていなければなりませんし、信頼関係が築いていけることが大切です。

## 患者さんの立場に立った指導③

### 自宅でのブラッシング時と、同じ姿勢で指導する

ブラッシング指導時、ユニットに患者さんを寝かせたままで行っていませんか？ ユニットの倒



し、患者さんに手鏡を片手で持ってもらい、口腔内の状態を確認しながら説明する。そして、テクニックについて説明し、そのまま患者さんに歯ブラシを渡して磨いてもらう。

患者さんと一緒に口腔内を確認し、その後、患者さんに実際に磨いてもらう、という流れはよいのですが、患者さんが寝た状態で行うというのはどうでしょうか？ 普段のお手入れをする状態で練習した方が、実際的なのではないのでしょうか。

## 患者さんの立場に立った指導④

### 患者さんが使える最小限の道具のみを用いる

たくさんの道具を使っていますか？ 歯ブラシ以外の補助道具——歯間ブラシ、フロス、タフトブラシなど、たくさんものがありますよね。患者さんの中にはそれらを組み合わせ、きちんと使いこなす上手にブランクコントロールできる方もいるかもしれません。しかし多くの方は、種類が増えるとそれらを使いこなすのは大変なようです。

私は、歯ブラシのみでブランクコントロールがどこまでできるかを見きわめ、必要に応じて取り入れるようにしています。毎日の習慣として続けてほしいので、なるべく簡単にできるもののみで対応していきます。



72歳の女性の口腔内。以前はいろいろな補助道具を使っていたが、面倒でなかなか続かなかったと話してくれた。現在は、補助道具は前歯部に対する歯間ブラシのみを使用。年齢や口腔内の状況からみても上手にセルフコントロールされている。

## 患者さんの立場に立った指導⑤

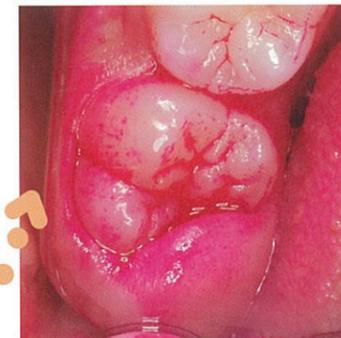
### ブランク染色は、必要なときのみ実施する

ブランク染色は、患者さんの磨けていない場所や苦手とされる部位などを確認することができ便利なツールではありますが、その一方で磨けていないことの指摘となり、毎回の染め出しは逆効果となる可能性もあります。口には出さないものの、患者さんは本当は嫌だと思っているかもしれません。

注目して磨いてほしい部位を部分的に染めるなど、効果的に使うとよいでしょう。



ポイントを絞ってブランク染色をしたところ



永久歯萌出途中の部位をポイント的に染め出し、ブラッシングの練習をした。

# 新人が陥りやすい ブラッシング指導の 問題点

浜端町子 / 丸山歯科医院・歯科衛生士

## 第3回

### 指導後のフォローをしていますか？

最終回では、ブラッシング指導後のフォローに関して、お話を進めていきたいと思います。

ブラッシング指導後のフォローは、患者さんのモチベーションを維持するためにも、とても大切

なことです。その後のかわり方、言葉のかけ方でいかにフォローできるかが、患者さんのモチベーションを上げるポイントの1つとなるからです。

- ブラッシング指導後のフォローをする
- 同じアプローチを何度もしない
- 磨けていないことの指摘ばかりをしない
- 指導内容を記録し、次の来院時の対応に生かす

## 指導後のフォロー①

### ブラッシング指導後のフォローをする

ブラッシング指導後のフォローを行っていますか？ 1回ブラッシング指導をしたからといって、患者さんがきちんと磨けるようになるわけではありません。自分が行った指導が患者さんにきちんと伝わったのか、そして理解していただけたのか、確認することが大切です。

指導を行った後に、歯肉に変化がみられたの

か、またテクニックはどのように変化したのかなどを、口腔内写真を用いて比較したり、鏡で口腔内を見てもらったり、実際に歯ブラシを使って毛先の当て方を確認したりします。

伝えたら伝えっ放しの指導は、せっかくのチャンスが無駄にしているようで残念に思います。そこから、次につなげる指導をしていきましょう。

#### 指導前と後の変化を説明



指導後、患者さんが自宅で磨かれてからどう歯肉が変化したか、特に良いことを中心に説明します。褒める機会があるのに、それを逃してしまうのは、とてももったいないことです。

#### 毛先の当て方の確認



ブラッシング指導後の次の来院時には、患者さんをよく観察します。歯ブラシの持ち方、1歯を意識した磨き方、ブラッシングに対する患者さんの意識など、さまざまな変化を汲み取ります。

## 指導後のフォロー②

### 同じアプローチを何度もしない

ブラッシング圧を弱めてほしいなど、力加減を伝えるのは難しいことです。ブラシの当て方の指導を行い、「力を弱くして歯磨きしてくださいね」や「歯ブラシを小さく動かして磨きましょう」などと言葉で伝えても、私たちがイメージする「弱い」「小さい」と、患者さんのイメージは異なるからです。長年の習慣であるブラッシング圧をコント

ロールしていくことは、患者さん自身が意識し続けなければならないので、とても大変です。

私は、望む力加減をお伝えするのに、術者磨きを取り入れています。患者さんに実際に体験していただき、普段の自分の磨き方との違いなどに気づいていただきます。

ブラッシング圧の強い患者さん



患者さんの歯ブラシ

それぞれ使用後一週間の歯ブラシ



●指導前



●指導後



●術者磨き後

## 指導後のフォロー③

### 磨けていないことの指摘ばかりをしない

「ここがまだ磨けていない」「ここにも歯ブラシが当たっていない」と注意ばかりしては、患



どこが磨けていないかを患者さんに伝えることは大切ですが、指摘ばかりの指導はしたくないものです。

者さんも自信をなくしてしまうでしょう。ブラッシングが上手になってほしいという気持ちの表れかもしれませんが、気をつけなければならないことがたくさんありすぎると、患者さんは面倒に思うかもしれません。また、患者さんが言いわけを言うようになってくると、こちらの指導に聴く耳を持たない状況にもなりかねません。まずは、患者さんのがんばりを認めてあげましょう。

## 指導後のフォロー④

### 指導内容を記録し、次の来院時の対応に生かす

ブラッシング指導を受けた後、患者さんが自宅でもがんばって磨いてきたのに、歯科衛生士からの何の反応ももらえなかったら、その患者さんはどんな気持ちになるでしょう。やる気をなくしてしまうのではないのでしょうか。

人は褒められたり喜んでもらえたりすると、一層やる気ができるものです。そのためにも、きちんと記録を残しておくことが大切です。その日に行った内容や患者さんとのやりとりなどに加えて、次回に行う内容を書いておくによいでしょう。

日々の診療に追われると、仕事がルーティンになりがちです。やはり目の前にいる患者さんときちんと向き合うためにも、記録は残し、診療前に確認する余裕を持てるようにしましょう。こちら側の気持ちの切り替えにもなります。

きちんと記録を残し、次につなげるかわり方を心掛けたいものです。



サブカルテ(左)と業務記録(右)。当院では、歯科衛生士の担当によりサブカルテの色を変えている。

#### 連載の終わりに

3回にわたって述べましたが、皆さんいかがでしたでしょうか。患者さんは十人十色でいるんなタイプの方がいます。ですから、マニュアルのようにすべて同じ指導というわけにはいきません。「たくさんのことを考えなければならない、だから大変、そして難しい」などと思ってしまうかもしれません。しかしそれがうまくいったときの感動や喜びは、何ものにも変えがたいものがあります。

指導というと、術者側が上という上下関係にもなりそうですが、患者さんに寄り添う指導、患者さんと視線をあわせた対応をできるとよいでしょう。私は患者さんに寄り添う指導を取り入れたことで、患者さんとのコミュニケーションも深まり、信頼関係が築きやすくなりました。目の前にいる患者さんの想いを聴きだし、気持ちを引き出しながら焦らずゆっくりと患者さんのおつきあいできたらよいですね。アプローチの方法はたくさんあると思います。正解は1つではありません。多くの経験をして引き出しを増やしていきましょう。

今回の連載が、皆さんの引き出しの1つとなれば幸いです。