

## Field Report

独自に「指導マニュアル」を作成し  
質の高いセルフケア実践をサポート

東京都練馬区 医療法人社団 庸明会 つきおか歯科医院  
理事長 月岡 庸之



歯科衛生士  
久保 楓



歯科衛生士  
小沼 幸奈

### ＜久保楓 歯科衛生士＞

使用後の爽快感が気に入り、今では自身のセルフケアの際に手放せなくなったソニックアーですが、初めて使用したときにはくすぐったい感覚が「自分には合わないかも」と感じました。しかし、さまざまな評判を聞いていたこともあり、パワーを通常よりも弱くして、だんだん慣れて、今では問題なく使用しています。

ソニックアーをお使いの患者さんに使用感をお訊ねすると、皆さん「気持ちいい」という感想を述べられます。実際にそうした患者さんの口腔内を観察すると、導入前に比べて補綴物の

マージン部へのアプローチが上手になっているなど、明らかに清掃性が上がっていることがわかります。

その他、ソニックアーのメリットとしては時間短縮が挙げられるでしょう。手磨きですべての歯を丁寧に磨くにはそれなりの時間を要するものです。しかし、通常のブラッシングモードであるクリーンモードでは、2分間の使用で歯の汚れがしっかり落とせていると実感します。

ソニックアーを導入される患者さんはもともと意識の高い方が多く、セルフケアにも時間をかける傾向があります。そのため、時間短縮に繋がること

は患者さんへの大きな訴求につながると思います。ソニックアーは年齢を問わずどなたにでもお薦めできる製品ですが、日々忙しい現役世代の患者さんには時間短縮の点で、特に喜ばれるのではないのでしょうか。

### ＜小沼幸奈 歯科衛生士＞

当院では診療の質の向上や均一化のために、さまざまな作業をマニュアル化しています。それはソニックアーの指導方法についても同様で、持ち方やブラシの当て方、患者さんへの指導方法などについて、キャリアの有無にかかわらずスタッフ全員が同じ説明を行うためのマニュアルを作成しています。



図1 歯列不正の歯頸部、隣接面にブラシを当てている様子。



図3 複雑な歯列の舌側面はブラシを縦に挿入し、プラーク除去。

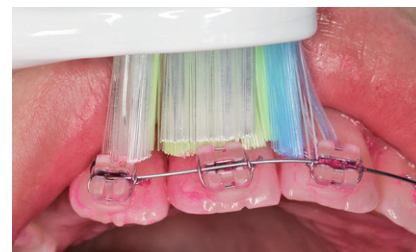


図5 矯正中の小児の患者さんでも簡単に操作し、プラーク除去ができています。



図2 適正にソニックアーを当てたことでプラークが除去できている。



図4 ホワイトプラスコンパクトはヘッドが小さいので、叢生部位にも当てやすい。



図6 ブラケット周囲にもうまくフィットするため、プラークが除去しやすい。

ソニックケアは歯列に沿ってブラシを軽く当てるだけでキレイに磨けるので、まずは当て方をマスターすることが大切です。マニュアルでは歯と歯肉の境目は45度の角度で当てることなど、いくつかのポイントをまとめています。また、実際の患者さんに対する指導では、複数回にわたって染め出しを行いながら、磨き方を覚えていただくようになっています。

実は、私自身が嘔吐反射を起こしやすい体質のため、電動歯ブラシにはもともと抵抗感がありました。しかし、ブラシヘッドをコンパクトサイズにし、パワーを最弱にして、まずは前歯だけを磨くようにしました。その後は少しずつ磨く本数を増やしていった結果、今では問題な



く磨けるようになりました。

高齢になったときに「歯をもっと大切にしておけば」と後悔する方と多く接します。最期まで自分の歯で食事ができることは本当に幸せなことだと思います。

ソニックケアは歯垢除去力が高いだけでなく、使うことで口腔に対する意識

も高まるように感じます。患者さんにはいつまでも健康な口腔状態を保っていただけるよう、そして、そのために質の高いセルフケアを実践していただけるよう、関心をお持ちの方には今後も積極的にお勧めしたいと思っています。

## 予防歯科を成功に導くために

ブラッシングが苦手な方に、「ちゃんと磨いてください」と伝えても、上手に磨けるようにはなりません。患者さんの生活習慣や唾液の状態、ブラッシングの癖などを把握したうえで、こういったツールを使ってどこをどんなふうに磨くのか、そこまで提案する必

要があります。その点では替ブラシを患者さんの症状に合わせたテーラーメイド方式で販売するソニックケアは理にかなっていると感じます。

多くの患者さんは歯周組織検査などの何年も前のデータと現在のデータとを見比べて、ようやくセルフケアの大

切さに気づきます。予防歯科を実践するにはそれほど多くの時間を費やすものです。だからこそ、歯科医師と歯科衛生士が連携しながら継続的にメインテナンスを行っていくことが大切ではないかと思っています。

<月岡庸之 理事長>



図7 インプラントの上部構造でもマージン部までアプローチしやすい。



図8 ブラッシングが難しい左上3番、4番のカーブにも適正にブラシを当てることできる。

**<Philips Sonicare指導方法>**

**<セット内容>**

本体・充電器  
※ブラシは別売り

**<ブラシ>**

左：ホワイトプラス（コンパクト）  
右：ガムプラス

**<用意する物>**

本体  
ブラシ  
鏡  
ipad

**<流れ>**

1. 本体とブラシの操作方法  
ブラシをセットし、電源を入れる。

図9 「つきおか歯科医院」オリジナルのソニックケア指導マニュアル

ホワイトプラス（コンパクト）であれば、ホワイトプラスモード(強)が認識されます。ガムプラスであれば、ガムヘルモード(強)が認識されます。その他モードで歯磨きを行ってもOK。最初は弱から初めて、慣れたら好きな強さで当てて頂く。スマートフォンにアプリをダウンロードして頂く。ハンドル(本体)をアプリと同期させる

**2.使用方法**

持ち方：ペングリップorバームグリップ

当て方：①②歯に対して90°に当てる  
③④歯と歯茎の間に45° 1~2歯に対して、3~5秒当てる

①咬合面

②前歯

③歯と歯茎の境目

④歯心

※口腔内に入れてから電源ボタンを押す。(唾液が飛散しないように、少し閉じて磨く)  
※ブラシヘッド交換ランプが点灯したら新しいブラシに交換していただく。