



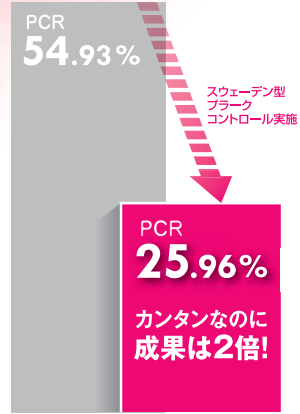
担当
DH

大谷 麻実さんのコメント

「スウェーデン型プラークコントロール」を提案してから、小澤さんのセルフケアへの意識がグンと高まりましたね。赤染めをしても、以前とは別人のようです。「あれ、本当に小澤さんの口腔内？ 昔は真っ赤だったのに」と思っていました。

熱心な患者さんがいると、私もやる気が出ます。これからも、患者さんのためになる提案をどんどんしていきたいですね。小澤さんの現在の目標は、PCRをさらに下げること。全力でサポートして目標達成のお手伝いをしていきます。

300名の患者さんのPCRの変化
*PCRは、300名の平均値(10~80代)



スウェーデン型プラークコントロールとは
磨けていないところから先に磨く!

例えば、これまで3列ブラシだけで3分磨いていた場合

①ブラウトで 2分 + ②3列歯ブラシで 1分

磨く時間は、それぞれの患者さんに合わせてOK!

ブラウト タフト24

PCRが 90%から 29%に!

おもしろいほど 汚れが落ちるから、歯磨きが楽しいんです

小澤 正光さん(55歳/自営業)

筋力トレーニングで体を鍛え、健康に人一倍気をつかう小澤正光さん。朝晩2回歯磨きをし、寝る前には10分かけて磨いています。ところが以前は、ケアのほとんどを歯科医院任せにしていたそうです。そんな小澤さんでしたが、「スウェーデン型プラークコントロール」を知ってからセルフケアへの意識がガラッと変わりました。それはなぜでしょうか？

「歯科医院で
クリーニングしてもらえば充分」
何年間もそう思っていました

歯は大切という意識は昔からあったので、半年に1回サン歯科医院さんでクリーニングしてもらっていました。もう10年以上経ちますね。以前は着色や汚れが目立ち、本来1回で終わるはずのクリーニングを2回にわけてやるほどでした。でもやる気になかったわけじゃないんです。裏側が磨けていない自覚はありましたし、なんとかきれいにしたい

「生筋力トレーニングを
続けるのが目標」
そのためには、
くいしばれる健康な歯が
欠かせません

実際に「スウェーデン型プラークコントロール」をやってみてびっくりしました。今までさんさん手こずってきた裏側の汚れが簡単に落ちたんです。磨きたいのに磨けない、どうもどこかしらがあざり解消したので快感でした。これを機に歯磨きのやる気がアップし、大谷さんからのアドバイスをどんどん受け入れるようになりました。歯科医院でのクリーニングと自宅での歯

と思っていました。担当歯科衛生士の大谷さんが一生懸命ブラッシング方法を教えてくれましたが、難しくて上手くいかない。結局汚れが取れないから自己流に戻ってしまっただけ。

それを何度も繰り返すうちに、「歯科医院できれいにしてもらえばいいや。どうせ1年に2回行くんだし」という発想になっちゃいました。大谷さんに面と向かってそう言って、困らせたこともありましたね。そんな状況が何年も続いていましたが、昨年大谷さんに「スウェーデン型プラークコントロール」を提案して

磨きの両方が大切なんですね。今までは歯科医院でやってもらえばいいと思っていたので、あまり真剣に話を聞かないこともありました。ところが、歯磨きの楽しさを知ったおかげで歯を大切にしたい気持ちが強まり、もっと知識を得たいと思うようになったんです。今では毎晩、裏側を中心にブラウトで5~6分磨いて、その後普通の歯ブラシで2~3分。最後に舌の掃除をしています。一度きれいな状態を知ってしまうと、元は戻れないですね。

最近ではPCRの結果を楽しみにしています。90%から29%にまで下がったんです！歯磨きの成果が目撃的なので、ますますやる気が出ますね。

もらったことが転機になりました。「いつもの歯ブラシを使う前に、これを裏側を磨いてください。きれいにありますよ」とブラウトを渡されたんです。見慣れない形の歯ブラシだったのでちょっと驚きましたね。

正直なところ「今までみたいに、やってみても上手くいかないんじゃないか」「面倒だな。歯ブラシなんて1本でいいのに」というのが最初の印象でした。でも磨きにくいところを先に磨くという方法も面白いと思ったので、試してみることにしました。

もっとよくしたいと思い、最近ではフロスも使い始めました。「スウェーデン型プラークコントロールを紹介してくれた大谷さんにはとても感謝しています。ブラウトを渡して終わりではなく、やる気が出るように励ましてくれたり、磨き方を指導してくれたり、きちんとフォローもしてくれましたから。」

これからもずっとこの磨き方を続けて「生自分の歯を残したいですね。食事を楽しむことももちろんですが、好きな筋力トレーニングを続けるためでもあります。そのためにはしっかりとくいしばれる丈夫な歯が必要です。死ぬ前日までトレーニングをしていられたらいいなと思っています。」