

前号でご紹介した一般の方へのアンケートでは、

**100人中、80人の方が** “今までより歯磨きをもっとカンタンに効果的にできる方法があったら知りたい” という結果をご紹介しました。

その声に応えるのが、予防先進国のスウェーデンで、30年前から実践されているTBIです。スウェーデン・カールスタッドで現役衛生士として活躍するブリギッタ・ニーストレン女史に「スウェーデン型プラークコントロール」についてお聞きしました！

Q  
日本のTBIと何が違うのですか？

Answer  
日本のTBIの主流は、歯ブラシ1本で全体的にプラークを落とそうとする「パーフェクトブラッシング」だと聞きました。フロス・歯間ブラシ・ワンタフトブラシなどは補助的に清掃するための道具であって、時間に余裕があるときに使うものだ聞いています。

それに対し、スウェーデンでは、歯ブラシは1本にこだわらず、ワンタフトブラシを補助でなくメインとして提案しています。

3列ブラシ1本では、どうしても磨き残しがでてしまいます。一人ひとりの患者さんにとって磨きづらい部分から磨くことで、時間も短縮できるし、より効果的な歯磨きを可能にするのです。患者さんにとって**毎日、すべての部位に同じ時間と労力をかけることは負担になって長続きしません。**



患者さんが知りたいのは  
**スウェーデン型**  
プラークコントロール  
Vol.2

患者さんにとって  
カンタンで  
確実に磨ける方法を  
日本でもぜひ  
広めてほしい！



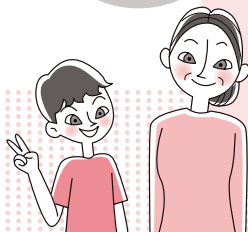
Birgitta Nyström

●ブリギッタ・ニーストレン女史  
歯科衛生士。はじめてPMTCを授唱したスウェーデン・カールスタッドのアクセルゾン教授のもとで、PMTCを実践。現在もクリニックで活躍中。

患者さんのために  
セルフケアを変えていこう！

参加DH  
募集！

Q  
誰でも  
できるの？



特別なテクニックはいりません。ワンタフトブラシは、毛先やハンドルの角度から、手にとっただけで患者さんにも磨きづらい部分に当てる道具だということは一目瞭然です。

どんな患者さんでも使い方をすぐに理解してもらえます。だから、小学生から高齢者まで、ほとんど全ての人に提案して、喜んでもらえます。

【タフトくらぶ読者にメッセージ】  
ブリギッタ・ニーストレン女史

効果的なブラッシングができると、口の中がいつもすっきり気持ちいい状態になり、患者さんは楽しく続けられます。

そのために、当てたいところにしっかり当たる感覚を覚えてもらうことが大切です。私たちDHが患者さんを励まし勇気づけて、導いてあげたいですね。

患者さんにとってカンタンで確実に磨けるブラッシング方法を日本でもぜひ広めていってほしいと思います。



Brigitta Nyström  
Brigitta Nyström

Q  
どうやって  
行うの？



リスク部位、萌出時期などにフォーカスし、そこをワンタフトブラシを使って集中的に磨きます。そのために患者さんには、チェアサイドでミラーを見ながら「ここがあなたにとって磨けていないリスク部位ですよ」と一緒に確認してリスク部位を把握してもらうことが大切です。

習慣にもらうためにも、集中力のある一番最初に磨いてもらうことがポイント。

リスク部位を抑えておけば、あとは自分の好きな3列歯ブラシで、いつものように好きに磨いても充分なブラークコントロールができます。

Q  
どんな部位に  
するの？

患者さんそれぞれの磨きづらい部分、磨けていない部分です。だからこそ私たちは、患者さん一人ひとりのリスク部位を把握することが重要です。

例えば、学童であれば6番、7番の萌出時期の咬合面にフォーカス。成人であれば隣接面、臼歯部の歯間部、特に下顎の舌側。大抵の人はそこにブラークがついています。

特に臼歯部の舌側の隣接面からはじめてもらうことをおすすめします。まさにここはワンタフトブラシでなければ落とせない部分です。



3列ブラシだけで磨いた場合。  
歯間部と歯頸部にブラークがべったり。



ワンタフトブラシ+3列ブラシで磨いた場合。

“広めたい”と思ったあなたは次のページへGO!

あなたもいっしょに  
“時間をかけずに成果の出る”  
セルフケアを日本の常識に  
変えていきませんか？

## 参加DH募集!

—— 3月末日まで ——

1000人のPCRが集まれば、  
日本の常識を変えていける!

## スウェーデン型 プラークコントロール



### 【募集要項】

①②にご協力いただける  
読者DHの参加をお待ちしています!

- ①スウェーデン型プラークコントロールを実施  
(ワンタフトブラシ2分+通常の歯ブラシで1分)
- ②PCRを使用したプラーク除去率の記録のご提供  
(患者さん5名以上のデータ・勤務先の承諾は事前にとりください)  
\*リサーチに必要なワンタフトブラシと3列ブラシは編集部がご提供いたします!

### 【参加希望DH・お申込み方法】

①参加者名 ②連絡がとれる電話番号 ③医院名  
④ご住所を記入の上、Eメール:club@oralcare.co.jp  
または「モバイル\*タフト」の応募コーナーにお申込み  
ください。(詳細については、メールにてご連絡いたします!)



\*ワンタフトブラシ・プラウトのサンプル請求は  
右記の「モバイル\*タフト」からお申し込みできます。 【モバイル\*タフト】

患者さんのために  
セルフケアを変えていこう!