

リスク部位から磨く！

スウェーデン型 ブラークコントロール



「磨けた気分」から
「確実に磨ける」へ

「何が原因かわかれば
患者さんの行動は変わる」

セルフケアのポイントとして、「面倒くさいフロスからやるといいですよ」とお伝えすると、そんな発想なかったってみなさん驚かれます。先に歯ブラシで磨くと「磨けた気分」になっちゃうんですね。確実にブラークを落とすセルフケアに変えていくために、スウェーデン型ブラークコントロールはいいきっかけになっています。

でも、実践してもらうためにはいきなり磨き方を伝えるのではなく、むし歯や歯周病の原因を最初に知ってもらうことが何よりも大事ですね。歯磨きで落とすのは単なる汚れではなく、細菌の塊であること。それがどこにたまっているのかを口腔内写真を使って説明したり、出血があるところは危ないですよって理由と合わせて伝えるようにしています。

血に含まれている鉄分が歯周病菌のエサになるなんて一般の方は知らない

ですし、なかには血が出ると怖がつてフロスや歯磨きをしなくなってしまう人も。それだと悪循環です。歯科衛生士からしか得られない病因論の知識やリスク部位から磨く必要性を知れば患者さんは自然と変わっていきます。「365日歯医者さんに来られれば私がキレイにしますけど残念ながらできないですよね」と言うとなんか納得。自分でやらなきゃいけないんだって理解すると、セルフケアへの意欲が全然違いますね。

どんな小さなことでも
できたことに焦点をあてる

ある40代の女性の方は、スウェーデン型ブラークコントロールをきっかけに、私が教えることはもうないよーと思えるくらい自己管理できるまでになりました。最初来られたときは、自己流の歯磨きでフロスも使っていませんでした。今は、1日1回しかケアしていないっていうんですけど、ブラーク量

も減って歯肉も本当にきれい。教えたことがちゃんと伝わっている証拠なので、うれしいと同時にありがとうございます。いますって気持ちでいっぱいです。

患者さんとやりとりするのは、特に私が大事にしているのは、どんな小さな変化でも必ず褒めること。子どももそうですけど大人も褒められたらやる気が出ますよね。教えてもらったところを一生懸命やってきたのにそこには触れられず、磨けていない別の場所を指摘されたら気持ちが萎えちゃうじゃないですか。自分がされてうれしいことを人にもしてあげたい。褒めて伸ばすじゃないですけど、気持ちよく通ってほしいので褒める、認めるって大事なあとだと思います。

どんな伝え方をしたら結果につながるのか、患者さんには日々勉強させてもらうことばかりです。一生付き合うお口なので、長い目で計画的にセルフケアの重要性を伝えていけたらと思っています。

DHインタビュー

川田 あゆみさん / 臨床歴18年 ホワイトデンタルクリニック(千葉県)

高校1年生の娘さんを持つ川田あゆみさん。
“自立した女性に育ってほしい”というのが母親の切なる願いです。
それと同じく患者さんに心から望むのは、
お口の健康管理が自分でできるようになること。
その第一歩として“リスク部位から磨く必要性”を伝えていきます。
スウェーデン型ブラークコントロールを実践してくれる患者さんは、
川田さんのどんなアプローチに心動かされているのでしょうか。