

はじめに 患者さんが効果を実感できる指導のために

①ブラッシング指導で一番大切なこと

—ブラッシング指導の主人公は「患者さん」。一方通行の指導は禁物  
—なぜ、ブラッシングが必要かを伝えることから始めよう  
②なぜブラッシング指導をするの？ その目標は？  
—患者さんとの知識の差はあって当然  
—ブラッシング指導を通じて口腔や体の健康を守ることが目的

PART 1 セルフケアグッズに強くなる：患者さんにあったものを選ぶために

第1章 セルフケアグッズの種類と用途を頭に入れよう

- ①患者さんにとっての「とっておきの1本」を選ぶために
  - 1-1 この2つがわかれば「自信」をもってお勧めできる
  - ②1つひとつのセルフケアグッズの特徴を知っておくことが大事
- 2-1 患者さんにあった歯ブラシを選択するために必要な基本知識とは？
- 2-2 歯磨剤の選択に必要な知識とは？
- 2-3 補助清掃用具の選択に必要な知識とは？

第2章 歯ブラシの基本的な選び方、患者さんへの伝え方

- ①歯ブラシ選択のポイント
  - 1-1 4つの角度から見た歯ブラシの選び方
- ②歯ブラシの持ち方
  - 2-1 歯ブラシの持ち方
- ③ブラッシング圧（力のコントロール）
  - 3-1 強すぎるブラッシング圧の害
  - 3-2 ブラッシング圧のコントロール法
- ④歯ブラシの交換時期
  - 4-1 交換時期はなぜ重要か？
  - 4-2 「もったいない…」という患者さんには

第3章 患者さんにあった歯磨剤を選ぶための基本知識と伝え方

- ①歯磨剤の分類
  - 1-1 歯磨剤の効果
  - 1-2 化粧品・医薬部外品・剤型の違い
- ②歯磨剤の基本成分と薬効成分
  - 2-1 患者さんからの質問には、歯磨剤の基本成分一覧表を活用しよう
  - 2-2 歯磨剤に含まれる薬効成分を知ろう
  - 2-3 歯磨剤に関する日頃の情報収集が大事！
- ③歯磨剤に含まれる成分を理解する：う蝕予防歯磨剤編
  - 3-1 フッ化物の効果は3つ
  - 3-2 再石灰化には、再石灰化促進濃度が重要
  - 3-3 フッ化物配合歯磨剤の安全性を説明できるようにしておこう

3-4 低濃度応用の歯磨剤の適正量を理解する

3-5 フッ化物配合歯磨剤使用後の理想的な洗口法

3-6 歯磨剤を用いた効果的なブラッシング方法を患者さんに伝えよう

④歯磨剤に含まれる成分を理解する：根面う蝕予防歯磨剤編

4-1 根面う蝕の発症・進行のメカニズム  
4-2 根面う蝕予防成分について

⑤歯磨剤に含まれる成分を理解する：歯周病予防歯磨剤編

5-1 歯周病のメカニズム  
5-2 歯周病殺菌剤について  
5-3 歯周病抗炎症剤（ホストケア）について

⑥歯磨剤に含まれる成分を理解する：

ホワイトニング用・知覚過敏用歯磨剤編

6-1 ホワイトニング用歯磨剤の成分  
6-2 知覚過敏用歯磨剤の成分

⑦市販歯磨剤と歯科専売歯磨剤の違いを伝えるための基本知識

7-1 ここがポイント！3つの違いを知る

第4章 補助清掃用具と電動歯ブラシの使い方・患者さんへの伝え方

①補助清掃用具の使い方

- 1-1 デンタルフロスの指導のポイント
  - 1-2 歯間ブラシの指導のポイント
  - 1-3 タフトブラシ（山型タイプ）の指導のポイント
  - 1-4 タフトブラシ（システマタイプ）の指導のポイント
  - 1-5 患者さんへの歯間部清掃の重要性の上手な伝え方
- ②電動歯ブラシの使い方
- 2-1 電動歯ブラシの性能に応じた使い方のポイント
  - 2-2 「電動歯ブラシの良さ」の伝え方

PART 2 ブラッシング指導のための臨床アドバイス

第1章 歯の効果的な磨き方の伝え方

①患者さんへの伝え方で大切なこと

- 1-1 患者さんが知りたいことは何かを掴む
  - 1-2 患者さんと向き合う歯科衛生士の熱量が大事
  - 1-3 百人百様の指導パターンがあつてよい
  - 1-4 指導は必ず2アクションで「できるようにする」を重視する
- ②ブラッシング指導の流れに沿ったポイントの抑え方

2-1 指導の流れの中での重要事項

③磨き残しを防ぐ部位別ブラッシングの指導ポイント

- 3-1 ブラッシング指導は部位別に「磨き残しやすさ」を考察する
- 3-2 上顎前歯部：磨き残しやすい部位と磨き方
- 3-3 下顎前歯部：磨き残しやすい部位と磨き方
- 3-4 上顎臼歯部口蓋側：磨き残しやすい部位と磨き方
- 3-5 臼歯部頬側：磨き残しやすい部位と磨き方
- 3-6 下顎臼歯部舌側：磨き残しやすい部位と磨き方

第2章 ブラッシング指導での患者さんの磨き方 8つのポイント

①口腔の健康観の違いを理解する

1-1 患者さんの抱く「口の健康」は歯科衛生士と最初から同じではない

②最初にわかっておきたい患者さんとの「意識のギャップ」

2-1 初診からブラッシング指導を望む患者さんは少ないのが現実

2-2 その患者さんは今、どんなゴールを見えていますか？

③自分の「状態」を自覚してもらうことから始める

- 3-1 患者さんの通院目的を徐々に変えよう
- ④相手の知識量に応じた「患者教育＝情報提供」を考える
- 4-1 人の知識は千差万別
- 4-2 患者さんの知識量に応じた歯周病の伝え方

⑤タイミングを見計らい、患者さんに「どうになりたいか」を問いかける

5-1 患者さんが自分で選択することが大事

⑥責任の線引きをする

6-1 見える部分と見えない部分

6-2 検査結果の伝え方が大事

⑦伝えたいことは「小出し」にする

7-1 伝える量が多すぎると記憶に残らない

⑧患者さんの「できる！」をひとつずつ増やすつもりで指導する

8-1 患者さんのブラッシングIQにあわせて指導する

第3章 患者さんのモチベーションを上げる 2つのポイント

①ゼロのスタンス

- 1-1 思い込みは禁物
- ②必ず褒める
- 2-1 アメとムチの使い分けが必要

第4章 歯科専売セルフケアグッズを勧める時のポイント

①自信を持ってセルフケアグッズを勧められるようになるには

- 1-1 各製品を比較し、それぞれの良さを知っておこう
  - ②自身のブラッシング指導にいくらの値段をつけますか？
  - 2-1 その人にあったものを選ぶ力があるだけで指導の価値は変わる
- ③セルフケアグッズの勧め方
- 3-1 患者さんにセルフケアグッズを勧める時の重要ポイント

第5章 対象者別指導のポイント

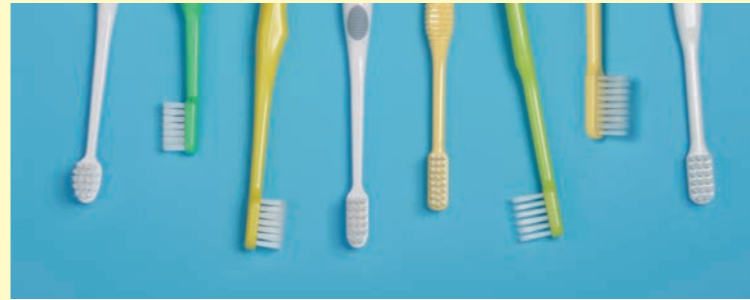
- ①この年代特有の TBI ポイント 低年齢児（保護者向け）
- ②この年代特有の TBI ポイント 3～5 歳児（保護者向け）
- ③この年代特有の TBI ポイント 6～8 歳児、9～14 歳児
- ④この年代特有の TBI ポイント 若年者
- ⑤この年代特有の TBI ポイント 成人期
- ⑥この年代特有の TBI ポイント 高齢者

おわりに セルフケア指導において重要なことは何？「最善」より「最適化」を

From Home Care Guidance Perfect Manual

予防歯科を充実させたい歯科医院のための

# ホームケア指導パーフェクトマニュアル



予防歯科を充実させたい歯科医院のための

## ホームケア指導

## Home Care Guidance Perfect Manual パーフェクトマニュアル

kayano miho  
萱野美帆



最新の製品情報と  
考え方にに基づく  
今日のホームケア指導の  
決定版！

著 萱野美帆  
定価 1,0780 円（本体価格 9,800 円＋税）  
頁数 248 ページ・A4 判  
ISBN 978-909066-43-5 C3047

For すべての年代  
キャリアの  
歯科衛生士さん向け  
院内マニュアルとして  
お役立てください

注文票

品名	税込価格	冊数
予防歯科を充実させたい歯科医院のための ホームケア指導パーフェクトマニュアル	10,780 円	



インターアクション株式会社

東京都武蔵野市境南町 2-13-1-202  
TEL 070-6563-4151 FAX 042-290-2927  
http://interaction.jp

Profile






萱野美帆 (かやのみほ)

2000 年 池見札幌歯科衛生士専門学校卒  
2005 年 池見札幌歯科衛生士専門学校専任教員  
2012 年 医療法人社団一心会 マネージャー勤務  
2001 年 クオレ矯正歯科クリニック勤務  
2009 年 鈴木歯科医院勤務

現在 北 24 条かやの歯科クリニック クリニックマネージャー  
札幌看護医療専門学校非常勤講師／吉田学園医療歯科専門学校非常勤講師



# 最新の考え方と製品情報にのっとったホームケア指導が実践できます

 **新人さんは**  
1からの学びの書に!  
 **ベテランさんは、**  
知識と指導法のアップデートのために!  
 **復帰組は、**  
最新のホームケア指導の考え方と  
実際に学ぶための書に!

**Point 1** 本書の2大ポイント1  
**基本知識から応用法まで**  
**患者さんにあったセルフケアグッズの選び方を指南!**  
**自信を持ってその患者さんのための“グッズ”が選べるようになります!**

**Point 2** 本書の2大ポイント2  
**患者さんの導き方、患者さんへの伝え方、患者さんのモチベーションを上げるための臨床アドバイス満載**  
**ホームケア指導が口腔に変化をもたらすかどうかは伝え方一つで変わります!**

**最新セルフケアグッズの種類と用途がわかる**



**歯ブラシの基本的な選び方、患者さんへの伝え方をマスターできる**

4つの角度から歯ブラシを選ぶ

- 1 口の大きさ
- 2 歯並び
- 3 歯周病の状態
- 4 ブラッシング習慣

今の状態にあう歯ブラシ



**歯の効果的な磨き方は伝え方が変わります**

**上顎臼歯部 口蓋側の注意点**

上顎臼歯部口蓋側は意識的にあてないと磨き残しが多くなる部位

歯ブラシの毛先があたらす、毛の脇腹(側面)があたっている状態

毛先の揃った面をあてられず、歯ブラシのトっだけあたった状態




**患者さんの導き方の8つのポイントをおさえよう**

伝えることは小出しにする

- 鏡を見て磨いて...
- 歯磨きの圧は...
- 歯磨剤の量は...
- 洗口の回数...
- 歯ブラシの持ち方は...
- 歯ブラシの角度は...
- 毛先はこの角度で...
- 奥歯はこつ磨いて...

覚えられない...

伝える量が多すぎると、かえって記憶に残らない



**患者さんにあった歯磨剤を選ぶための基本知識・患者さんへの伝え方がわかる**

フッ化物製品は併用がおすすめ

う蝕がハイリスクの方に

フッ化物入り歯磨剤 + フッ化物製品 (フッ化物ジェル・フッ化物洗口液)

フッ化物入り歯磨剤を使用後、さらにフッ化物ジェルやフッ化物洗口液を使用すると口腔内のフッ化物濃度が高まり長時間「再石灰化濃度」が保てる!



**補助清掃用具と電動歯ブラシの使い方・患者さんへの伝え方がわかる**

ストレート型とL字型の操作性の違い

**前歯部**

ストレート型もL字型も前歯部であれば問題なく操作できる。操作時に、固定点を置くこと前歯部は操作しやすくなる。

**臼歯部**

ストレート型はハンドルが短めだと、把持する指2本と排除する指で操作部位が見えなくなる(操作が難しい)。

ストレート型 (操作難)      L字型 (操作簡単)



**歯科専売セルフケアグッズを勧める時のポイントを知れば患者さんも納得**

「これが良い!」と断言する

× 自身がなさそうな言い方

これかな?      どれも良いです      こちらのほうが汚れ取れると思います

○ 断言する言い方

○○さんにはこれが良いです!

私も使ったことがあるんですがこちらの歯ブラシの方が汚れが取れます!

**action!**

私達がプロとして「これが良い!」と断言すると、患者さんは安心してセルフケアグッズを選ぶことができる。さらに、実験をもとに伝えるとより説得力が増す



**患者さんのモチベーションをあげる2つのポイントをおさえて指導しよう**

症状にあわせてグッズを変える

A 歯周病に効果のある殺菌剤 高濃度配合 2,000円      OR      B Aと比べると薬剤の濃度が少し低濃度 1,000円      OR      C う蝕予防に特化した歯磨剤 500円

歯周病が重度の時には殺菌剤高濃度配合のAを選択      軽症化      症状が治ってきたら歯磨剤をBに変更      モチベーションも上がる

また悪化したらAに変更する(戻す)ことを患者さんに伝える

