

## 5 ブラッシング

### A ブラッシング法と特徴

古くから現在に至るまで、さまざまなブラッシング方法が提唱されてきており、歯ブラシの動きや提唱者の名前を冠した名称がつけられている。これらの方法は、小児に適した方法や歯肉のマッサージを考慮した方法、歯周病患者に適した方法などとして考案されてきた。また、歯みがきを定着させるための集団指導に適した方法として利用されてきた方法もある。しかし、ブラッシングの主目的はブラーク除去することであり、方法論のみを追求しても本来の目的を達成することはできない。そこで、現在のブラッシング方法は、○○法と呼ばれるような画一的な術式ではなく、歯や歯肉に対する為害性がなく、かつ効率よくブラークを除去できる、歯ブラシの当て方、動かし方を工夫するようになってきている。すなわち、歯面に対してできる限り歯ブラシの毛先を直角に当て、小さく小刻みに動かし、歯ブラシの毛先が曲がらない程度の軽い力でみがくと、効率よくブラークが除去できるというのがブラッシングの術式の基本的な考え方となっている。したがって、各個人の歯列に応じた歯ブラシの毛先の当て方、および歯や歯肉に対する為害性のない動かし方や力の加え方などがブラッシング方法としての重要な指導ポイントとなる。ただし、その場合も過去に提唱されてきたさまざまなブラッシング方法を正確に知識として知っていることは、口腔保健指導者として必要なことである。

表 2-5 に各種ブラッシング方法とその特徴について示す。

#### a 横みがき（水平法）

歯面に対し歯ブラシの毛先を直角に当て、刷毛部全体を大きく近遠心方向に水平に動かす方法。

#### b 縦みがき（垂直法）

歯面に対し歯ブラシの毛先を直角に当て、刷毛部全体を大きく歯軸方向に垂直に動かす方法。

#### c フォーンズ法（描円法）

歯面に対し歯ブラシの毛先を直角に当て、唇頬側面は円を描くように動かす方法。舌口蓋側に関しては、近遠心方向に動かす水平法を適用する。

#### d スクラビング法（スクラブ法）

歯面に対し歯ブラシの毛先を直角に当て、小さいストロークで水平に動かす方法。

#### e ローリング法

歯面に対し歯ブラシの毛先を根尖方向に向け、歯軸に平行に歯ブラシの脇腹を当て、切端方向に回転するように動かす方法。

Support

横みがき（水平法）  
horizontal method

縦みがき（垂直法）  
vertical method

フォーンズ法（描円法）  
Fone's method

スクラビング法（スクラブ法）  
scrubbing method

ローリング法  
rolling method

ブラッシング方法	歯面への刷毛部の当て方	歯ブラシの動かし方	主目的	特徴
毛先を用いる方法	歯面に対し直角	横みがき（水平法） 近遠心方向に大きく	歯面清掃	操作が容易であるが、歯面の摩耗を生じやすく、みがき残しやすい
		縦みがき（垂直法） 上下に大きく	歯面清掃	
		フォーンズ法（描円法） 円を描くように	歯面清掃	操作が容易 小児に適応しやすい 描円運動は唇・頬側面だけ、舌面は前後に小刻みに動かす
		スクラビング法（スクラブ法） 近遠心方向に数ミリ程度の範囲で動かす	歯面清掃	比較的操作が容易 ブラーク除去効果が高い
毛の脇腹を用いる方法	歯面に対し45度	バス法 毛先は固定したまま近遠心的に数ミリの範囲で振動させる	歯肉溝の清掃	操作がむずかしい 使用歯ブラシは軟毛に限られる 歯面のブラーク除去は、改良法においてもあまり期待できない
		ローリング法（ロール法） 毛先を歯面に沿わせながら回転する	歯肉マッサージ 歯面清掃	歯みがき体操として集団指導に用いられてきた方法 手首の回転運動が必要なため、小児や高齢者には操作が困難であり、疲労を伴う 歯列不正がある場合、ブラーク除去効果は落ちる
		スタイルマン法 歯軸に対し平行 加圧振動させる（スタイルマン法） その後、ローリング法と同じように切端方向へ回転（改良法）	歯肉マッサージ 歯面清掃	操作が困難である 歯周病患者に用いられてきた方法
チャータース法	毛先を切端側に向ける	毛先を切端側から根尖側へ移動させ、毛先が歯肉辺縁に当たったところで加圧振動させる。	歯肉マッサージ	歯肉マッサージ効果は高いが、操作がより困難である ブラーク除去効果は期待できない