

# 歯ぐきを元気にするブラッシング！

## つまようじ法セミナーを受講しました！

6月1日、午後からお休みを頂き  
以前から当院の定期予防処置でも取り入れているブラッシング方法  
「つまようじ法」のセミナーを受講いたしました！



つまようじ法とは？

歯ブラシの毛先を歯と歯の間に出し入れするブラッシング方法です。

つまようじのように歯ブラシの毛先を使うことで

歯の間の歯ぐきのマッサージと歯垢の除去を行います。

つまようじ法は、**歯周病の予防や治療、歯を失うリスク軽減などの効果**があると  
言われているブラッシング方法です！

NPO法人 お口の健康ネットワークより、講師として  
歯科医師の黒瀬 真由美先生にお越しいただきました♪

黒瀬先生プロフィール

pmj 歯科診療所(岡山県岡山市) 院長

NPO法人お口の健康ネットワーク 副理事長 など

まずは座学！



スライドと配布資料を見ながら、つまようじ法の概要や歯周病の改善例などを学びます！  
虫歯予防に対するフッ素塗布の有効性についても理解が深まりました♪

つまようじ法に対する知識が深まったところで、実技研修です！

黒瀬先生による「プロのつまようじ法」を体験します♪



まずは院長から！  
他のスタッフも体験しました♪

続いて相互実習です！



ちゃんと磨けているでしょうか…？

拡大してみると…？



毛先が歯と歯の間に入っています！  
これがつまようじ法の磨き方です♪

知識として分かっているけど、黒瀬先生のように行うのはなかなか難しかったです。  
私たちが困っていると、黒瀬先生から優しくアドバイスを頂いたりしました！  
今回のセミナー内容をしっかりと復習して今後の定期予防処置へ取り入れ  
皆様へお伝えできるようにスタッフ一同取り組んで参ります！



ところで、つまようじ法って、どんな歯ブラシでも出来るの??



実は専用の歯ブラシがあるんです！

