

抄 録

利き手と非利き手におけるブラッシングの比較

深沢風紗

口腔の二大疾患であるう蝕や歯周病の最大の原因はプラークである。そのため、プラークを生涯にわたってコントロールすることが口腔の健康を保つために必要になってくる。

生活習慣としてブラッシングは定着してはいるが、30代の約80%が歯周疾患に罹患していると言われており、ブラッシングの方法は必ずしも適切ではないと思われる。右利きなら右手、左利きなら左手のように利き手でブラッシングを行う人が多いと思うが、利き手だけでは磨きにくい部位が出てくる。そこで、あえて非利き手も使って磨くことで効率よくブラッシングを行うことができ、磨き残しが減少する可能性を推測し、短時間で確実なブラッシングを行える磨き方のひとつとしてブラッシング指導に役立てると考えた。

そこで、平成30年度明倫短期大学口腔保健衛生学専攻科学生女子7名（平均22歳）利き手；右6名、左1名を対象に研究を行った。

その結果、対象歯全体のブラッシング前後のプラークの残存率は利き手で磨いた場合のほうが、非

利き手で磨いた場合よりも、ブラッシング後プラーク残存率は小さい結果になった。また、上下顎左右臼歯部頬舌側の8ブロックに分け、利き手・非利き手の違いによる磨き残しの部位の違いでは、利き手・非利き手のどちらで磨いた場合も臼歯部口蓋・舌側のプラーク除去量が小さい結果となった。技術を習得している者でも特に歯ブラシ保持側の上顎臼歯部口蓋側に磨き残しがあることから、一般の人も磨き残しやすい部位であると考えられる。そのためブラッシング指導時には、特に注意深く指導することが大切である。非利き手で磨いた場合、被験者がブラッシング技術を習得している者でも利き手より、磨き残し部位が増える結果になった。そのため、非利き手でブラッシングをする際はかなりの習熟、習慣化が必要となると考えられる。

本研究では、ブラッシング時に歯ブラシを持ちかえるのではなく、日常生活のあらゆる動作で使う利き手で磨き、習熟度を上げる指導を行うことが重要であると考えられる。