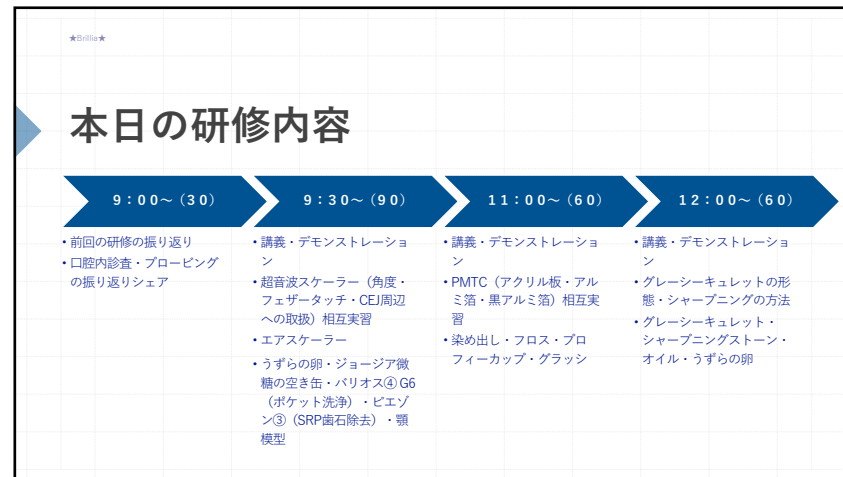
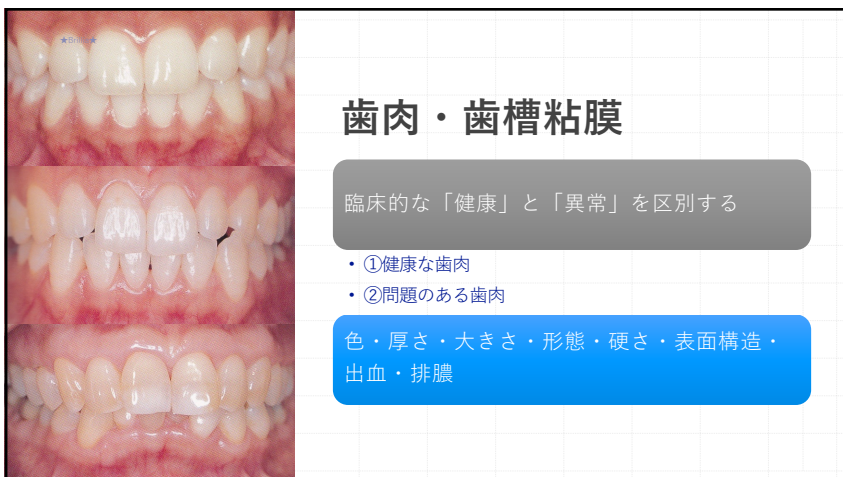




1



2



3



4

★Dilla★

## 白板症

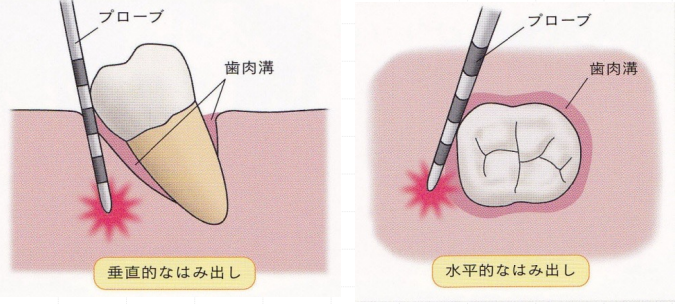
- 白板症は、舌や歯肉、頬粘膜などによくみられる白斑状のざらざらした病変で、この病変の約3~14.5%は、将来がん化するといわれています。こうした前がん病変（細胞が現状ではがんとはいえないが、将来がんに進行する確率が高い状態）としては、紅色（赤色）のつるつとした病変が特徴の紅斑症（紅色肥厚症）もあります。



5

★Dilla★

## 気をつけよう！プロービング



6

★Dilla★

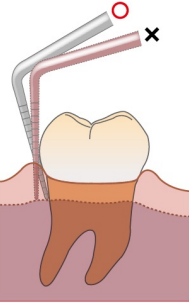


図1 プローブの挿入は歯根に沿ってプローブ先端が歯根から離れると、正確に測定できないうえ患者さんに痛みを与えてしまう。下顎大臼歯遠心の豊隆に注意

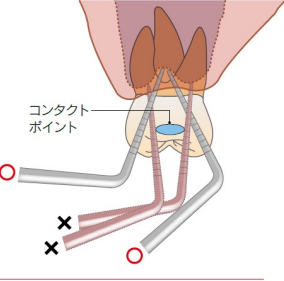


図2 隣接面のプロービング  
プローブ先端が確実に歯周ポケット底に到達するよう注意する。特に、上顎大臼歯隣接面コンタクト直下へのプロービングは不正確になりやすい

7

★Dilla★

## プローブで感じよう！

歯肉縁下の性状や歯石の有無      歯肉の抵抗性の確認



プロービング中に、歯石の位置や量、大きさなどを把握することで、歯石除去に必要な時間がある程度予想することができる

8

★Drillia★

## 大切なこと

正確にプローピング値を読み、歯肉縁下の情報を把握する	プローブの特徴を理解し、使いやすいものを選ぶ	執筆状変法で軽く把持
レスト（固定）をとる	作業部の先端を根面に沿わせる	20g前後の力でプローブを細かく上下させながら歯の周囲を探る

9

★Drillia★

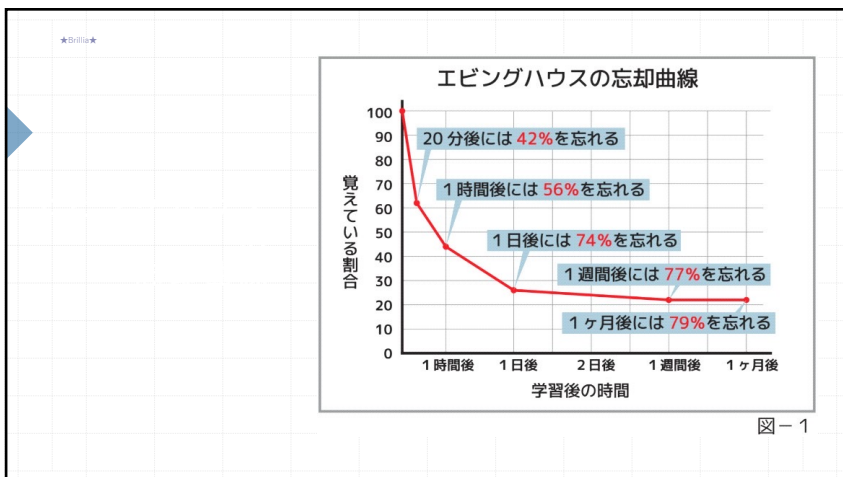
## 炎症とプローピングの関係

炎症の度合いによってプローブの先端が止まる位置は異なる。臨床で、炎症が強いほどプローピング値を深く読んでしまう傾向がある。

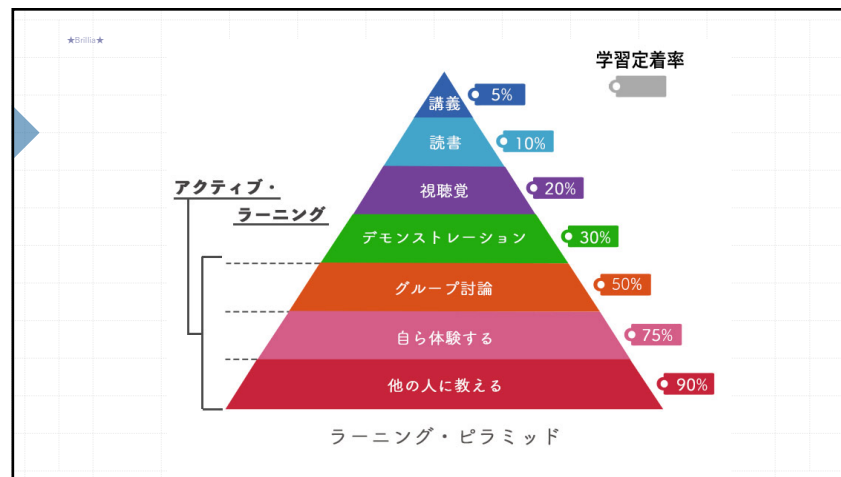


- 健康な歯肉：プローブは付着部の途中で止まる
- 歯肉炎：プローブはほぼ結合組織線維付着のレベルで止まる
- 歯周炎：プローブは結合組織線維の付着部をわずかに越えて（平均0.3mm）止まる

10



11



12

★Dillia★

## 前回の研修これまでの振り返り

- どんなことに意識したか？
- やってみて気づいたこと
- 研修前との変化はあったか？
- やってみて、さらに出た疑問点

13

★Dillia★

## 超音波スケーラー

14

★Dillia★

## 超音波スケーリング



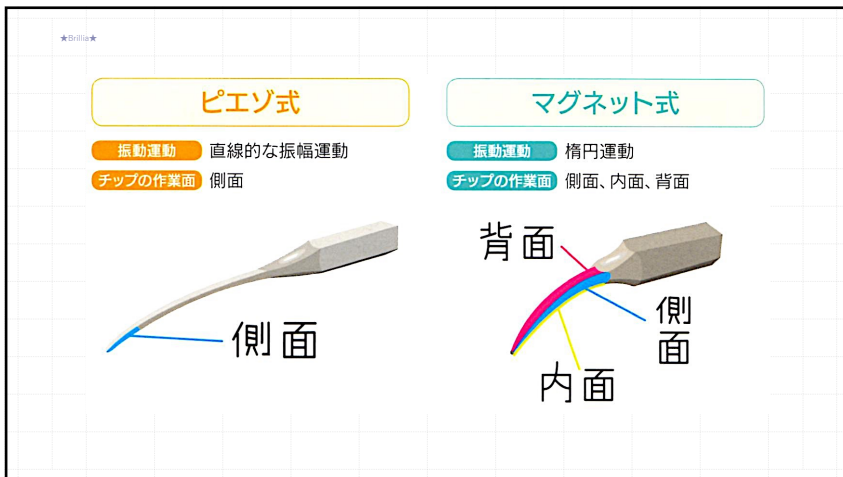
15

★Dillia★

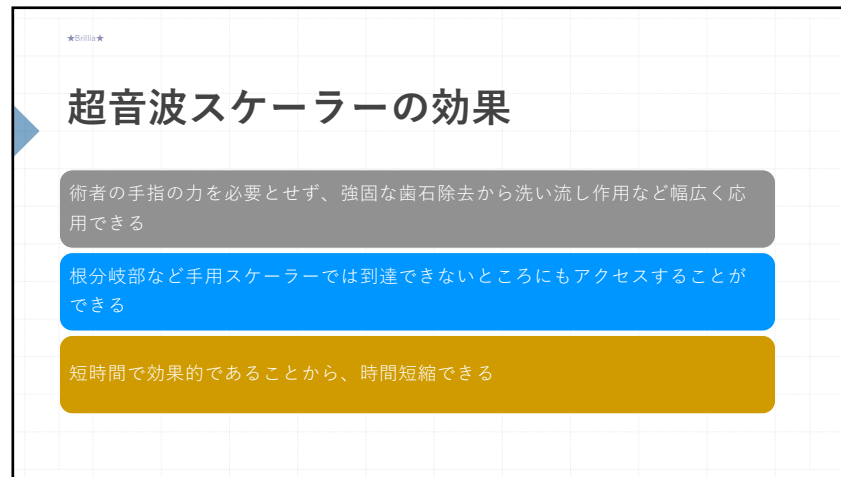
## 超音波スケーラーの特徴

- 振動方式によって2種類に分かれる
- 振動とキャビテーション効果で沈着物や内毒素を除去する
- 患者さんと歯科衛生士の肉体的疲労を軽減する器具である

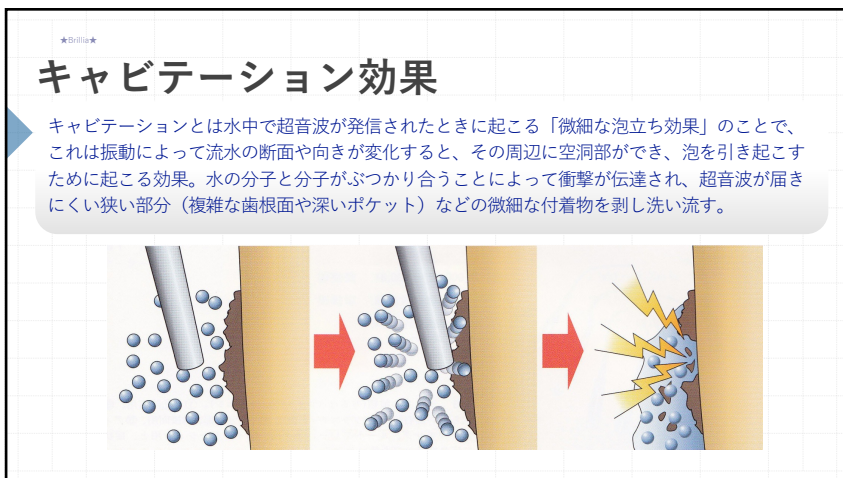
16



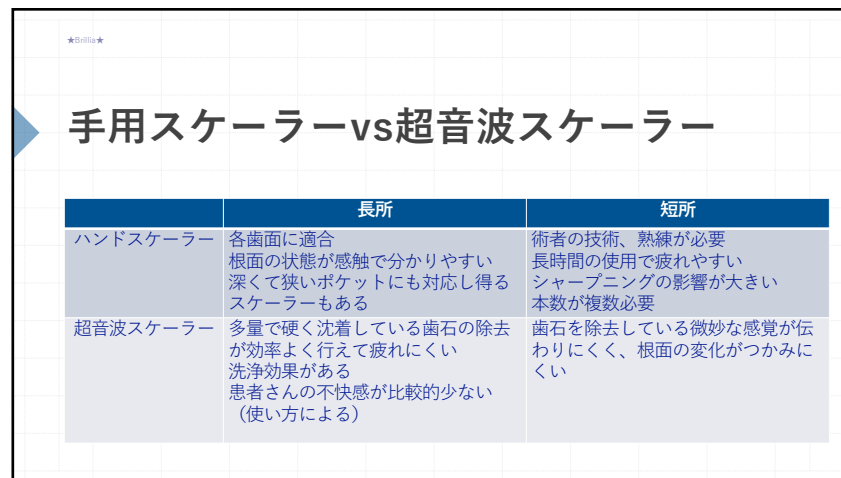
17



18



19



20

### 超音波スケーラーとパワースケーラーの違い

	超音波スケーラー		エアスケーラー
	ピエゾタイプ	マグネットタイプ	
振動数	18,000~50,000回/秒		2,000~6,000回/秒
構造・特徴	●変換器がハンドピースに内蔵 ●チップだけの交換が可能	●金属、磁石が変換器として作用 ●チップと一体	●空気で振動 ●ハンドピースをタービン用コネクタに装着する
注意点	振動によって発熱するため、注水が必要		
製品例	●ピエゾマスター（松風） ●Varios750（ナカニシ） ●エナック（長田電機工業） ●ソルフィー（モリタ） ●スプラソnP-MAX（白水貿易）	●キャビトロン（デンツプライ三金） ●オドントソ（ヨシダ）	●Ti-maxエアスケーラー（ナカニシ） ●ソニックフレックス（KaVo）
チップの動き（一例）			

#### 音波振動式ブラシ

**特徴**

- ✓多向き時の歯ブラシと同じ形
- ✓歯面に沿って歯垢や汚れを落とす
- ✓歯先の磨きすぎで歯肉を傷めず（約0.2mm）の汚れも落とす

**おすすめポイント**

- ✓歯肉まで届いて使いやすい
- ✓磨き過ぎへの心配が少ない
- ✓やさしく磨ける

#### 回転式ブラシ

**特徴**

- ✓丸型ブラシ
- ✓歯面に密着する
- ✓磨きにくいところまで届く

**おすすめポイント**

- ✓しっかりと歯垢除去できる
- ✓歯と歯茎の間にフラットする
- ✓歯肉の腫れやソックスケルを軽減できる

★Brillia★

21

### ハンドスケーラーとパワースケーラーの比較

	ハンドスケーラー	優位性	パワースケーラー
プラーク・歯石除去効果	○	=	○
探知能力	○	>	△
歯根面削除量		?	
臨床的効果（PPD,BOP）	○	=	○
根分岐部への到達性	△	<	○
最後方臼歯遠心面への到達性	△	<	○
狭く深い歯周ポケット	ミニスケーラー		プルーチ型チップ
薬剤の応用	×	<	○
治療時間	長い	<	短い
疲労度	高い	<	低い
難易度		=	

★Brillia★

22

### 超音波スケーラーの禁忌・注意点

禁忌	注意点
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 心臓ペースメーカーの使用者（心疾患）                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ エアスケーラーは禁忌ではない</li> </ul> </li> <li>● 伝染性疾病</li> <li>● 呼吸器系リスク（呼吸器系疾患）</li> <li>● 嚥下障害、開口障害</li> <li>● ポーセレンや接着性の補綴物・充填物</li> <li>● エナメル質脱灰歯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● インプラント・修復物</li> <li>● 象牙質知覚過敏症</li> <li>● 神経過敏症患者には事前に説明し同意を求める</li> <li>● 脱灰部分は、再石灰化を破壊しやすいので十分注意する</li> <li>● 急性症状を起こして腫れている歯肉は敗血症を起こす危険がある</li> </ul>

★Brillia★

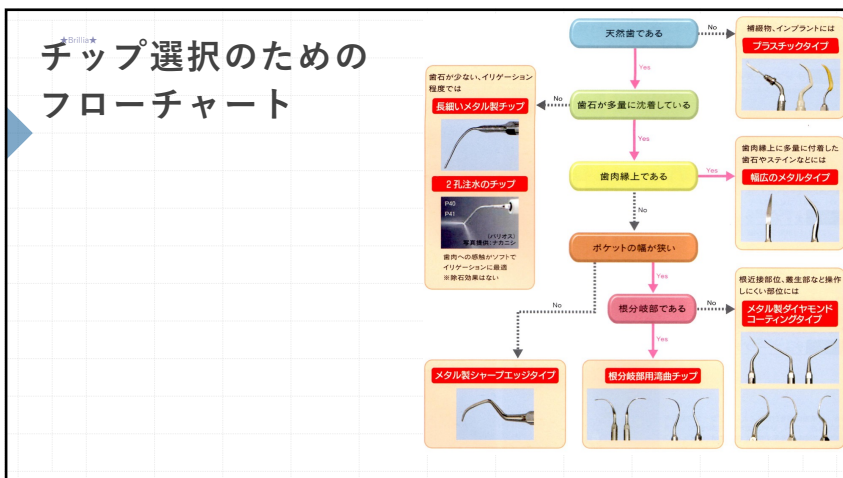
23

### 超音波スケーラーの基本操作

1. 歯石の探知
2. チップの選択
3. パワーの選択
4. 操作（当て方・力のかけ方・動かし方・姿勢）
5. 部位に応じたチップの交換

★Brillia★

24



25

### チップの選択

動的治療(スクーリング)とメインテナンスでは施術の目的が異なるため、選択するチップが異なります。

**メインテナンスの場合**

- 歯肉縁下に対しては専用のチップを使用する
- 人工物やインプラントの周りはそれに応じた各メーカー推薦のチップを使用すること。
- 前歯、臼歯とチップを使い分けること。特に分岐部は、ファークーションプローブを用いて水平的骨吸収の状態を確認すること。分岐部には、臼歯用の歯肉縁下用チップでないこと細部まで到達しえないし、痛みを与えることになる。

**動的治療の場合**

- 縁上用の刃の太いチップを、深いポケットに対する歯周治療の際に選択してはいけない
- 刃のついたチップを使用する場合は、十分シャープニングされたものを使う
- 歯肉縁下に対しても部位によりチップを区別して使う
- 患者さんの全身疾患、体調、知覚過敏を確認し選択する。なお、**施術を行う自分自身の体調にも注意する意識が必要。**

26

### パワーの選択

**メインテナンスの場合**

- 「極微小パワー」を用い、可能な限りパワーを抑えることが重要。動的治療と違い、比較的きれいな歯根面であることと、目的が細菌叢の破壊にあるため。

**動的治療の場合**

- 歯石の硬さや量に応じて、徐々にパワーレベルを上げていくと良い。歯石が多量に沈着しているからといって、いきなり最大パワーから始めることは危険。
- 歯石が取れたら、パワーを下げる。

27

### 超音波スケーラー使用前の確認

チップの取  
り付け

注水の確認

チップの変  
形と摩耗

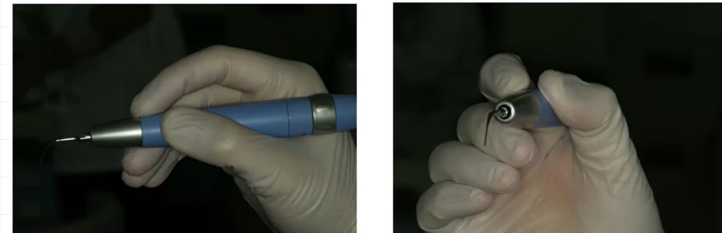
28

## 流水の目的

キャビテーション効果に加え、チップを「冷却する」働きがある。振動によって発熱するので、歯や歯周組織にダメージを与えないように、十分な注水によってチップを冷却する必要がある。使用の際には、バキューム先端をチップに近づけすぎて水を吸引しすぎないようにする。

29

## 超音波スケーラーの把持法



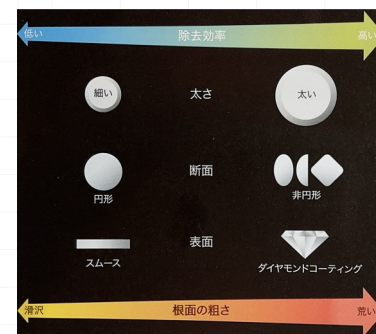
30

## 操作手順

- ・ 口腔内にチップを入れ、フィットペダルを踏んでから、そっと歯にチップを当てて行く。
- ・ チップを先に歯に当てない。
- ・ 急な振動による痛み、患者さんが驚く

31

## チップの要素による除去効率および根面荒さの違い



チップは太いもの、断面が角張ったものの方が作業効率が良い。表面がダイヤモンドコーティングされたものも効率が良い。しかし、除去効率が良いものほど歯面の損傷は大きくなるため、使用には細心の注意を要する

32



### ★Drill★ チップの当て方

- チップの部分によってパワーが違う
- チップを歯面に対して15度以下の角度で当てる (オーバーインストルメンテーションを避けるため)
- チップの消耗によってパワーが劣る

強い部分  
弱い部分  
最も強い部分

15°

25% 低下  
50% 低下  
作業効率

Variós TIP CARD NSK

33

### ★Drill★ フェザータッチの目的

可能な限り力を入れて  
優しくスケーリ  
ングすること！

強くチップを歯面に  
押し当てるとチップ  
の動きが止まる？！

振動回数が減って効  
率が悪くなる！

34

### ★Drill★ チップの動かし方

スィーピングストローク

タッピングストローク

- 弱いパワーで歯肉縁下のバイオフィルムの除去などを行う
- スィーピングストロークで歯石を感知した場合に行う

歯石

35

### ★Drill★

SRPによる歯石の除去  
5~30 μm/ストローク  
Coldiron N.B, et al, 1990.  
Ritz L, et al, 1991.

セメント質  
(細胞性セメント質+無細胞セメント質)  
厚み  
歯頸部 20~50 μm  
根尖部 150~200 μm

身近なものの厚みでイメージしよう！

ティッシュペーパー	1枚	40 μm
新聞紙	1枚	80 μm
髪の毛	1本	60~80 μm
はがき	1枚	150 μm

80 μm

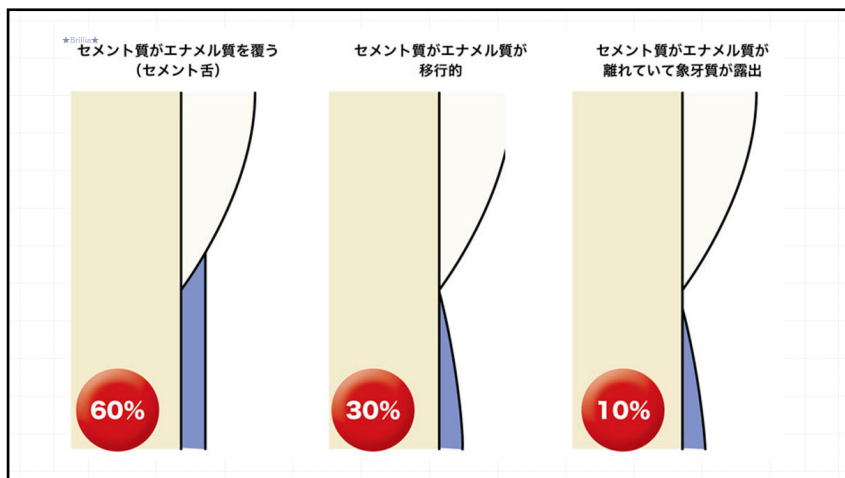
40 μm

150 μm

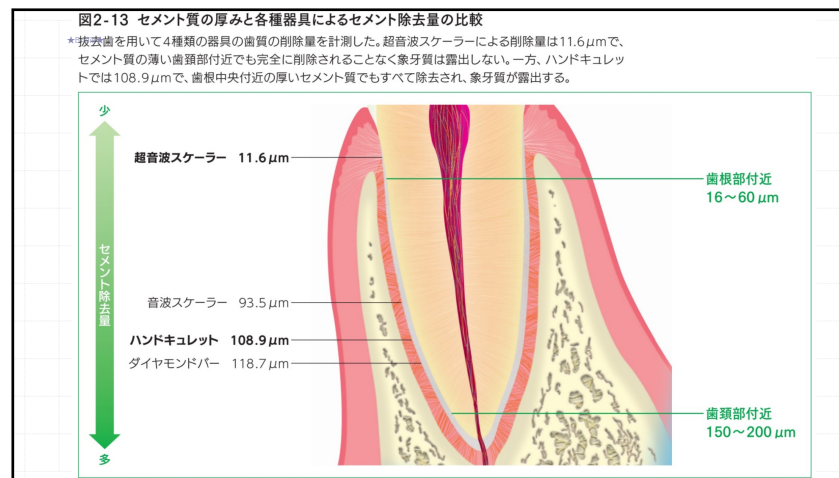
歯頸部

根尖部

36



37



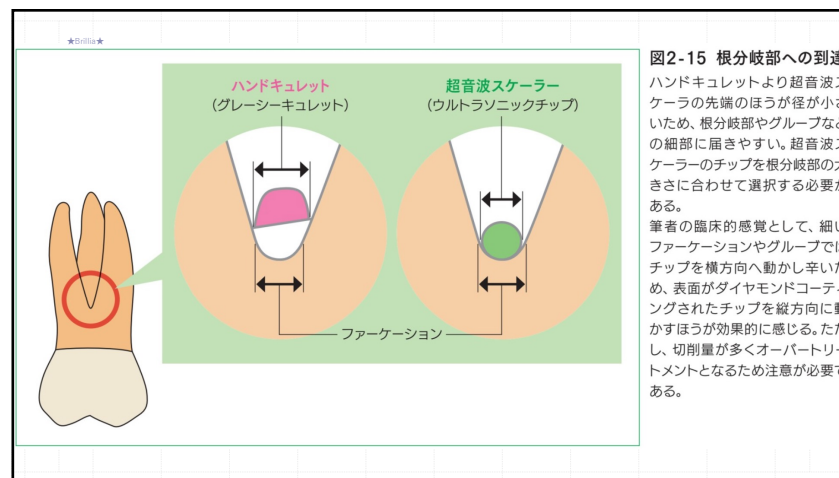
38

★BIIII★

表2-2 SRPとデブライドメントの違い

	デブライドメント	SRP
使用器具	超音波スケーラー	ハンドキュレット
切削対象	●プラーク・歯石 ●セメント質の一部	●プラーク・歯石 ●セメント質 ●象牙質表面
切削後の歯面の状態	汚染物を除去した粗造感のない面	カンナ掛けをしたような滑沢な面

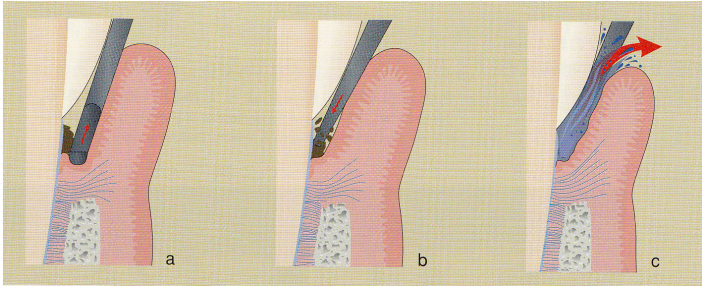
39



40

★Dilla★

## 超音波スケーラーによるSRP



- a: 手用スケーラーによる歯石除去
- b: 超音波スケーラーによる歯石・プラーク除去
- c: キャビテーション効果によるバイオフィームの破壊・除去した沈着物の排除

41

★Dilla★

## 実習

最初に把持法チェック・水量チェック

- 01  
空き缶でのチップの角度  
チェック (5分)  
・パワーをMAXにして、水量を調整し、  
空き缶にて音の伝わり具合をチェック  
し、マジックを除去する  
・チップの内面、背面、チップの先端  
を空缶に当ててみる
- 02  
うずらの卵で殻の模様を除去  
する (5分)  
・フェザータッチで出てる練習  
・模様を除去してフェザータッチの練  
習  
・割れなかった場合は、わざと割って  
みよう
- 03  
顎模型でチップの側面のみ  
当てる練習  
・チップの側面で当たらない部位を  
工夫する練習
- 04  
患者役・術者役を決め、超音  
波スケーリングを行う (各1  
0分)

42

★Dilla★

## フィードバック

- ・直接相手に思っていることを伝えること
- ・相手のためという気持ちで
- ・「私は〇〇です」アイメッセージにする
- ・自分では気づけないことを教えてもらえる

43

★Dilla★

## 機械的歯面清掃 (PMTTC)

44

★Dillia★

## PMTCを活かそう

- 審美的改善として
- メンテナンスの仕上げとして
- プラークコントロールの一環として
- モチベーションとして

45

★Dillia★

## PMTCを始める前に 急がない 傷つけない 痛みを与えない



46

★Dillia★

## PMTCを始める前に…

口腔内の修復補綴物 研磨ペーストのRDA

<保険適用補綴>		<自費補綴>	
硬質レジン前装冠ブリッジ	オールセラミックブリッジ (ジルコニア)	ファイバーコア	
メタルコア (圧削)	ブリッジ	メタルセラミックブリッジ	
クラウン	インレー	ゴールドインレー	ハイブリッドレジン前装冠
硬質レジン前装冠	セラミックインレー	オールセラミック (ジルコニア)	セラミックインレー

●PMTCペースト・メルサージュの種類

製品名	成分	RDA (相当値)	フッ素濃度
メルサージュレギュラー		170~180	フッ素500PPM モノフルオロリン酸ナトリウム
メルサージュファイン		40~50	フッ素500PPM モノフルオロリン酸ナトリウム
メルサージュプラス		5~15	フッ素500PPM フッ化ナトリウム

\*メルサージュ各製品のRDA値は、1歯/1回が適当な歯磨き回数で行った場合です。

47

★Dillia★

## 口腔内の素材の観察

- 天然歯
- 修復材料・補綴物
- 義歯

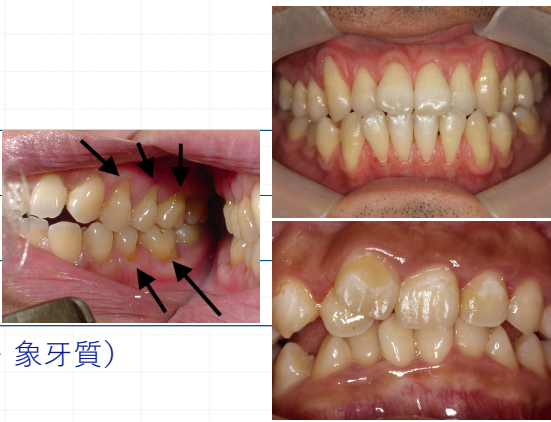


48

★Dilla★

## 天然歯

- 研磨傷・摩耗
- 脱灰
- 露出した根面  
(セメント質・象牙質)




49

★Dilla★

## 歯面の沈着物

- プラーク沈着
- 歯石沈着
- ステイン沈着

硬さ・沈着の強さ・量



50

★Dilla★

## 補綴修復物などの素材の種類

金属	セラミック
硬質レジン	ハイブリット

セラミック>ハイブリットレジン>金属>硬質レジン

<保険適応補綴>	<自費補綴>
硬質レジン前装冠ブリッジ	オールセラミックブリッジ (ジルコニア)
メタルコア (土台)	ファイバーコア
ブリッジ	メタルセラミックブリッジ
クラウン	ゴールドインレー
インレー	ハイブリッドレジン前装冠
硬質レジン前装冠	オールセラミック (プロセラ)
	セラミックインレー



51

★Dilla★

## 補綴物の形態特徴

- 補綴物の形 (単冠・連冠・ブリッジ)
- ブリッジポンティック (粘膜面形態)
- パーシャルデンチ
- インプラント



52



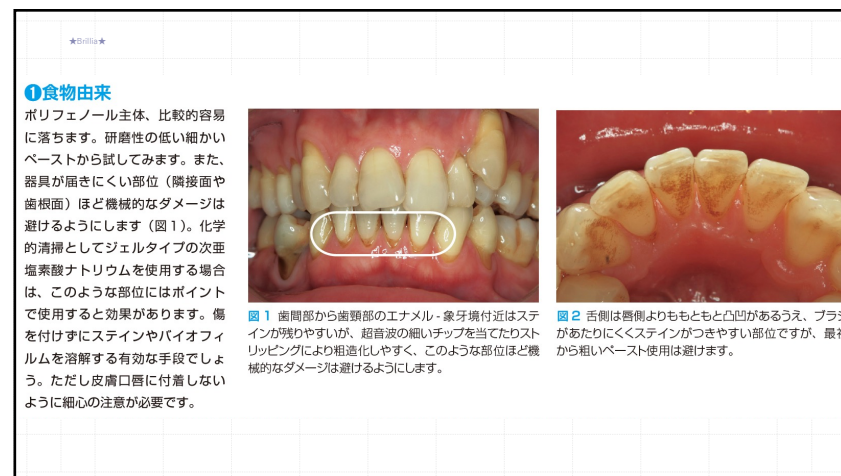
53



54



55



56

★Drillia★

### ②タバコ由来

タール主体、落ちにくい、層状の厚いステインは超音波スケーラーの平頭チップやプラスチックバー、シリコンポイントあるいはキュレットを使用して大まかな除去を行います。歯面の形状に合わせて選択しますがいずれの場合も面で当てて移動します。この段階で早めに歯面へのダメージを減らすかがポイントとなります。



図3 たばこのヤニは歯石と一体化して強固に沈着してしまします。化学的に分解することも困難になります。



図4 右下3番は汎用タイプのやや細めの超音波スケーラーにて除去。ダメージも大きくなります。左下1番は平頭タイプのチップ使用。あたりがマイルドになり時間も短縮されます。右下1番はステイン除去用のプラスチックバー、フラットな面は落としやすいです。右下2番は柔らかいシリコンポイント使用。消しゴムのような使用感でダメージは少ないがポイントの消耗は早いでしょう。

57

★Drillia★

### ③除去不可能なステイン

色素が再石灰化時に封じ込められて落とせないステインとなっている場合(図5・6)や、補綴物に意図的にステイニングしている場合もあるので区別する必要があります。



図5 過去に脱灰部が再石灰化するとき色素を巻き込んで再石灰化しています。



図6 PTC ベースでは落とすことができません。超音波スケーラーで無理に落とそうするとエナメルは崩壊するため、ステイン除去は禁忌です。

58

★Drillia★

## 注意事項

- 研磨剤を使用して30秒間歯面研磨を行うと4 $\mu$ m程度のエナメル質が摩擦する
- 研磨により表層部が摩擦すれば、う蝕に対する抵抗力が弱まる
- 歯面研磨剤の種類を使い分ける
- 歯面研磨後にフッ化物塗布

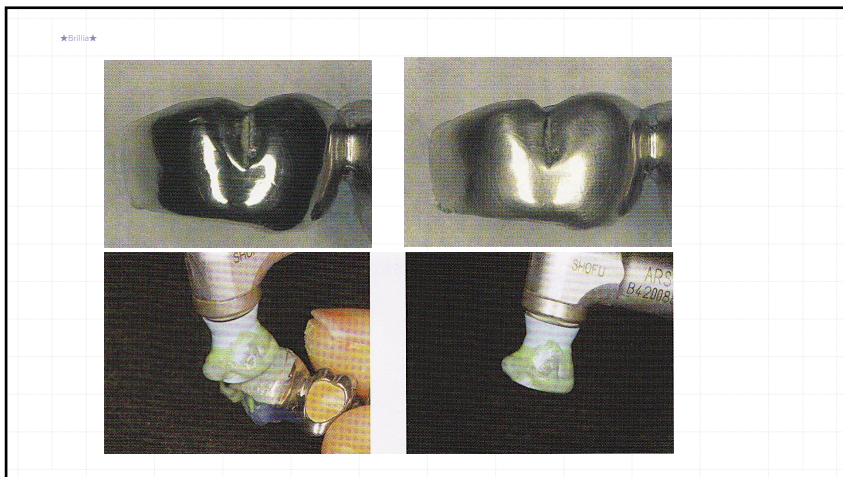
59

★Drillia★

## 注意を要する症例

- エナメル質が薄い場合
- 脱灰している場合
- 歯肉退縮によって歯根面が大きく露出している場合
- 歯肉の腫脹や痛みなどの急性症状がある場合
- 口腔乾燥症
- 感染症の患者

60



61

### コントラの回転数

カップ	コーン	ブラシ
• 500~750 rpm	• 500~1000 rpm	• 500~2500 rpm

62

### コントラ使用時の力加減

**カップ**

- 目安としてカップを歯面にあてて歯肉満辺縁が少し白くなるくらいと患者さんに痛みを与え、歯肉に傷をつけやすくなる。

**コーン**

- 歯間空隙、ブラケット周りでは少々力が入りすぎても傷を作入して使用するとき、力のコントロールができていないと

**ブラシ**

- ブラシの毛先が少し広がるくらいが目安

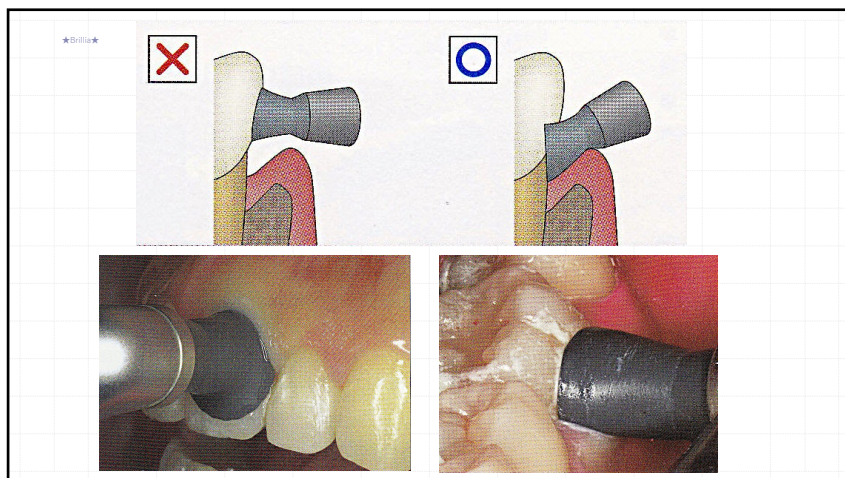
63

カップを横にストロークするのはよくない

カップを歯頸部でクルクル回すのはよくない

64

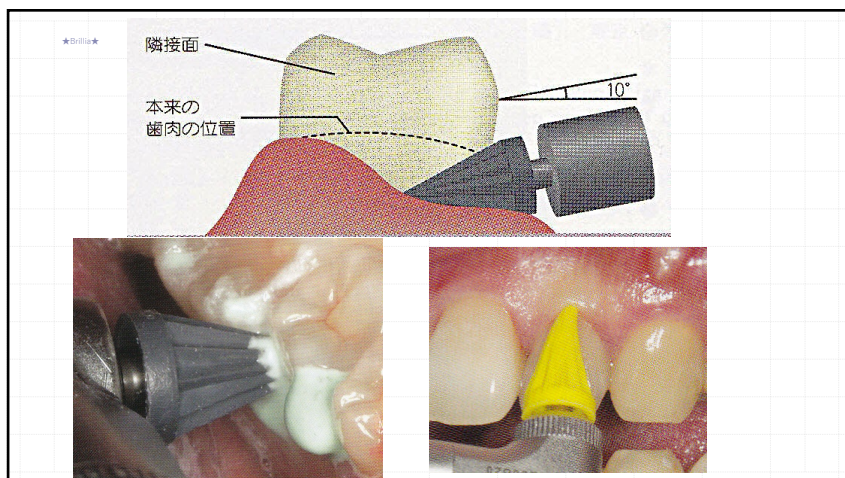




65



66



67

## 実習

### 01

ラバーカップと研磨剤を使ってアクリル板・アルミ箔・黒いアルミ箔を研磨してみる

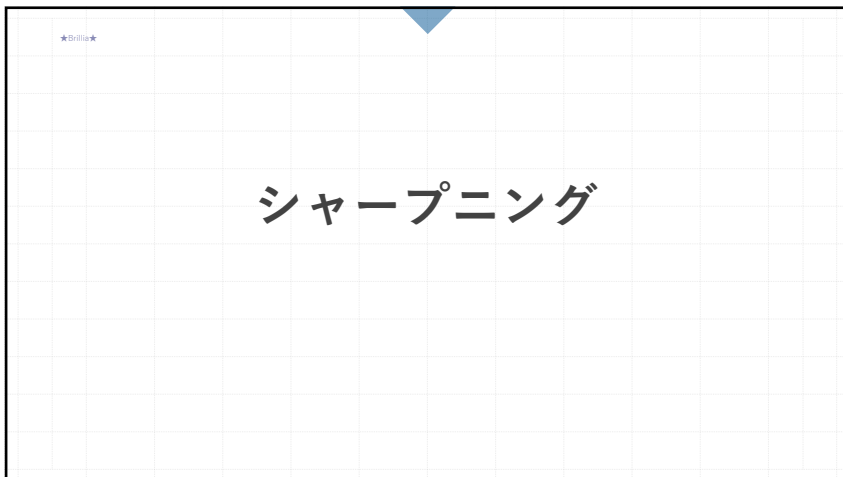
### 02

相互実習：歯牙形態に合わせてカップを添わせてリズムカルに研磨する

### 03

相互実習：フロス

68



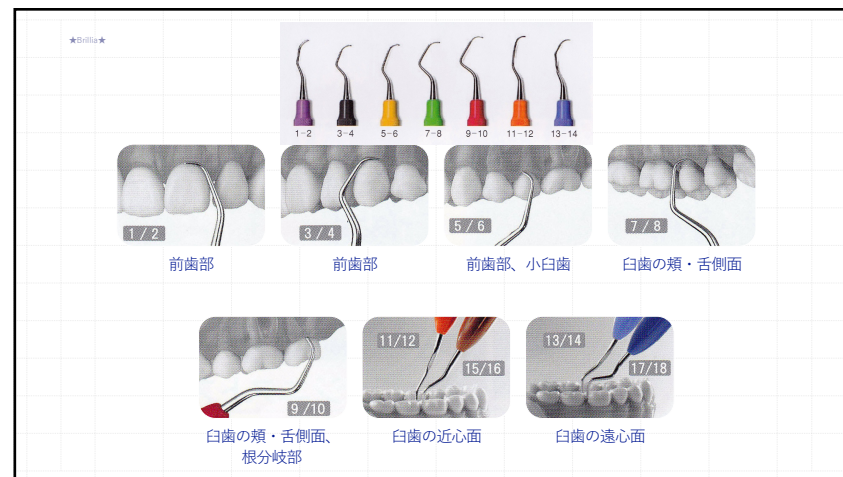
69



70



71



72

## ★Drill★ グレイシーキュレットの種類

シャンクおよび刃部の長さ・幅

aスタンダード      bアフターファイブ      cミニファイブ

(a=b) : c = 1 : 1/2

a : (b=c) = 1 : 2/3

73

## ★Drill★ グレイシーキュレットの特徴

カッティングエッジが第一シャンクに対して70°の角度でついている

- 辺縁歯肉からカッティングエッジを挿入させるときに、歯面とカッティングエッジが0°に近い方が歯周組織を傷つけない。第一シャンクに対して70°の角度であれば、第一シャンクを少し傾けることによって歯面への角度を0°に近づけることができる
- 歯石除去時に術者にパワーを最大限に活かすことができ、しかも歯根面を傷つけない作業角度は70°前後であるため、第一シャンクを歯石除去する歯面と平行にすれば、理想的な作業角度になる

すこし傾げるだけで挿入できる

シャンクと除去する面を平行にすれば、自然と理想的な作業角度になる

74

## グレイシーキュレットの特徴

カッティングエッジが片側だけについている

- 片刃であることにより、歯肉縁下での作業時に周囲組織を傷つせず歯根面だけにカッティングエッジを当てるが可能

カッティングエッジが片側のみについている

歯周組織を傷つけない

75

## ★Drill★ グレイシーキュレットの特徴

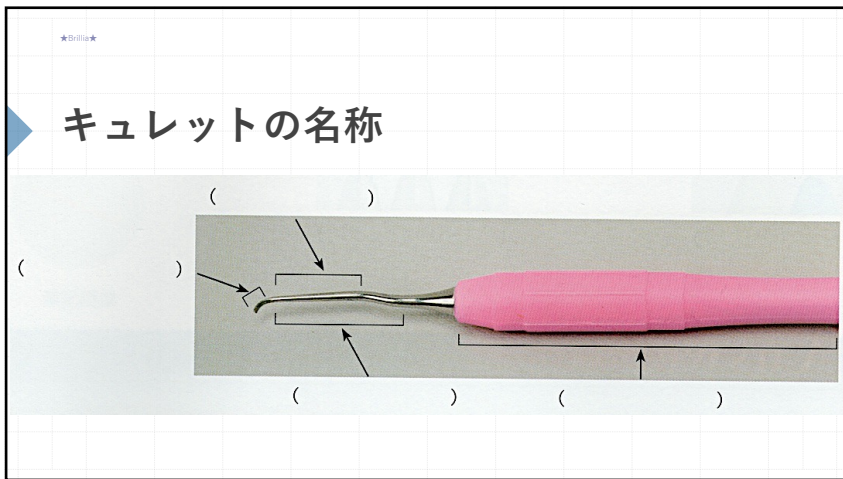
刃部（ブレード）がカーブしている

- このカーブは、歯根面のカーブにカッティングエッジをフィットさせやすく、歯質や歯周組織へのダメージを最小限にとどめたいという意図がある

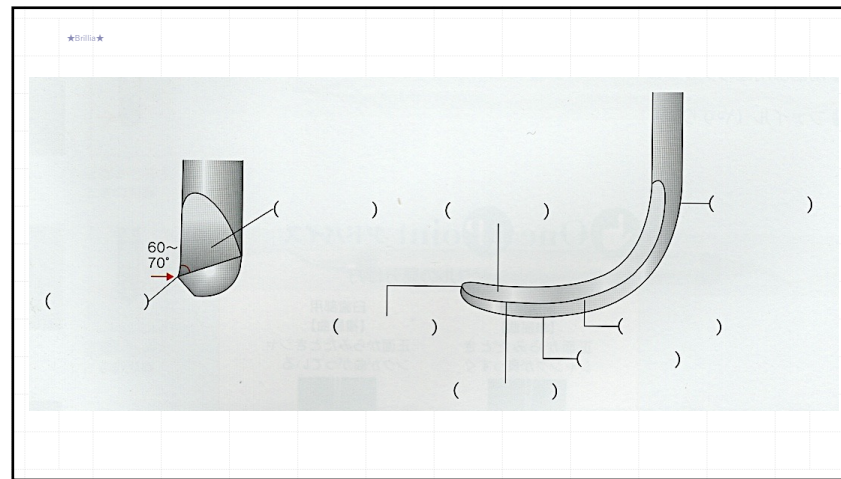
刃部がカーブからなる

根面のカーブにもフィットしやすい

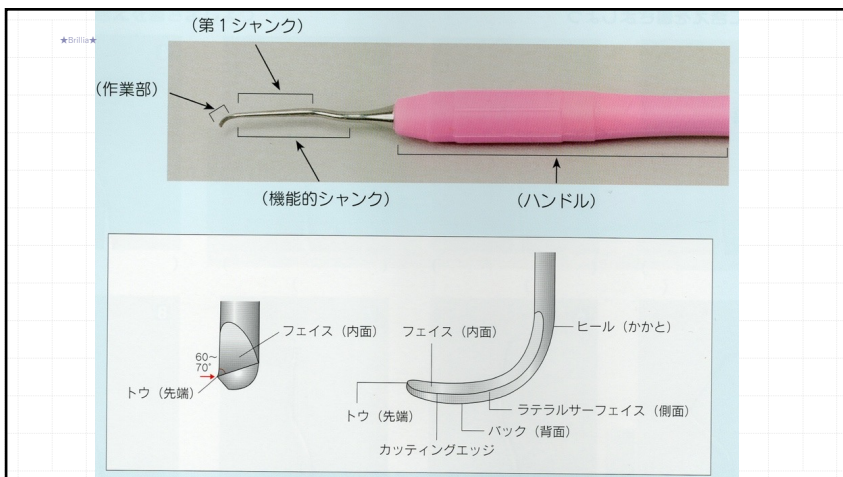
76



77



78



79

**表 生体の状態・部位に応じた手用スクレーラーの選択**

①歯周ポケット内の多量の歯石、硬い歯石	スタンダードタイプ
②歯周ポケットの入口部が狭く深い部位、叢生部位、歯肉が線維性の場合、根分岐部	スタンダードタイプ スタンダードタイプより第1シャックが長く刃部の幅が狭く短いもの 例：Hu-Friedy：ミニファイブ アメリカンイーグル：グレーシーアクセス YDM：ミニ
③5 mm以上の深い歯周ポケットのある部位、狭い根面	スタンダードタイプより第1シャックが長く刃部の幅が狭いもの 例：Hu-Friedy：アフターファイブ アメリカンイーグル：グレーシーディープポケット
④硬い歯石がある部位	スタンダードタイプで第1シャックが太いもの 例：Hu-Friedy：リジット YDM：ハード
⑤開口しにくい患者さんの臼歯部	スタンダードタイプでシャックの角度が鋭角なもの 例：Hu-Friedy：FIT11/12, FIT13/14 アメリカンイーグル：15/16 LMインストゥルメント：15/16, 17/18 YDM：G15/16

**図3 さまざまな形態・素材のハンドル**  
 ①八角形鉛筆型、②丸型、③シリコン製、④樹脂製  
 ⑤サテンスチール製、⑥レジン製

80

プロフェッショナルならば、  
器具のメンテナンスは必須である

スクレーラーは立派な刃物である

プロならば、使う刃物は常にシャープな状態に管理

切れなくなった刃を再び切れるようにすること

★Billa★

81

★Billa★

### シャープニングされたスクレーラー

付着物全体の除去が可能

鋭利なキュレット (断面図)

歯面に沿って付着物の底部にキュレットがあてやすい

82

★Billa★

### シャープニングされていないスクレーラー

付着物全体の除去はできない

鈍いキュレット (断面図)

カッティングエッジが歯面に当たっていない

83

### すべては患者さんのために…

シャープニングがしっかりできている

作業時間の短縮

操作が楽に正確に

術者の疲労低減

質の高い治療 = 患者さんへの貢献

★Billa★

84

★Bilia★

## シャープニングストーンの種類

名前	組成	潤滑	粗さ	応用
アーカンサストーン	自然石	オイル	ファイン	スケーラーの仕上げ
セラミックストーン	人工石	水・ドライ	ファイン	スケーラーの仕上げ
インディアストーン	人工石	オイル	ミディアム ファイン	外科器具の仕上げ スケーラーの仕上げや形態修正

4: ブルーの面は形態修正や研磨用の粗目「インディアストーンとアーカンサストーンの間」、ホワイトの面は研磨や仕上げ用の細目「セラミックストーンと同じ」と2つの要素がひとつになっている。オイル不要・オートクレーブ滅菌可能

1 インディアストーン (ミディアム): 人工石  
2 インディアストーン (ファイン): 人工石  
3 アーカンサストーン: 天然石  
4 デュアルストーン: 人工石

85

★Bilia★

## テストスティック

- 左手でスティックの下半分を持つ
- スケーラーを持った右手の薬指を支点とし、スティックに固定させる
- 第一シャンクをスティックに平行に密着させる
- 1秒ほど軽い力で食い込ませる
- ふわっと力を抜くようにスティックから離す

ターミナルシャンクがテストスティックと平行になる

86

## シャープニングのコツ

スケーラーの構造を理解しているか？

シャープなエッジとそうでないエッジの違いが分かるか？

ブレード先端付近だけでなく側面全体を研磨すれば尖らない

ブレードの構造に従い、研磨面は曲面でなく、直線状に

ストーンにあてる角度はピースサインで一定に

奇数偶数番号でコツがある

★Bilia★

87

## シャープニングで目指す形態

側面から見て  
フェースが曲面

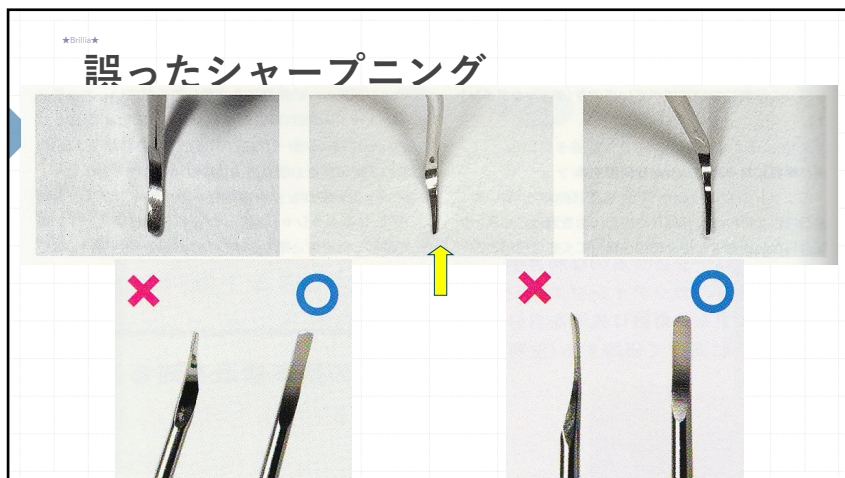
上面から見て  
カッティングエッジが真っ直ぐで、幅がヒールからトゥまで一定で先端が丸い

正面から見て  
フェースに20度のオフセットが付与され、カッティングエッジは約75度

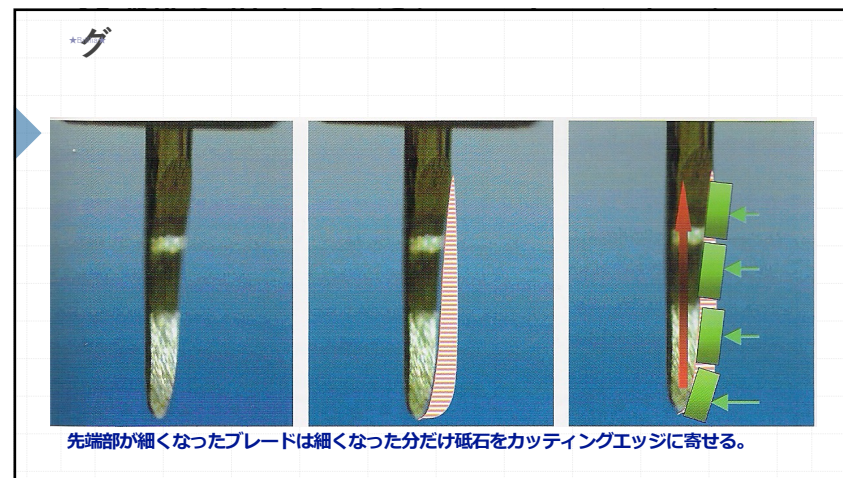
(グレーシーキュレットの場合)

★Bilia★

88



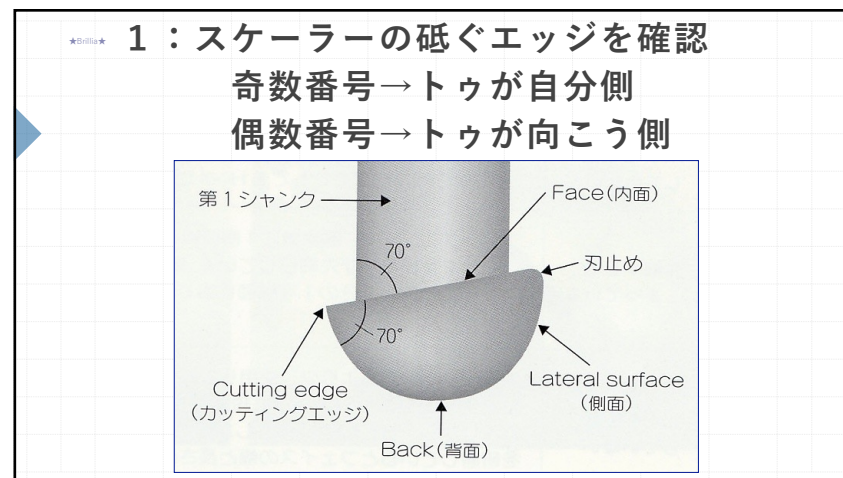
89



90

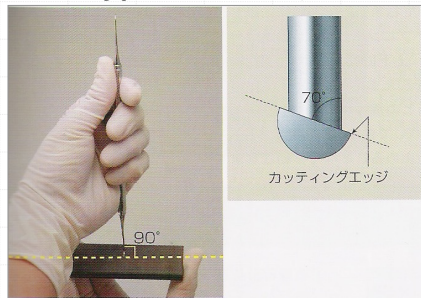


91



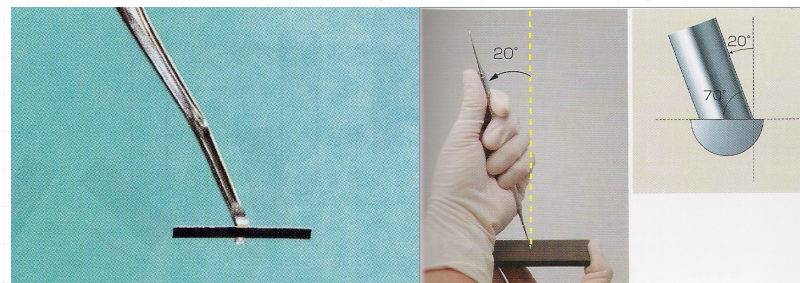
92

★Dilla★  
 2 : スケラーを左手に持ち、  
 砥ぐエッジを右側に向ける  
 親指を立てて押さえるようにしっかりと持つ



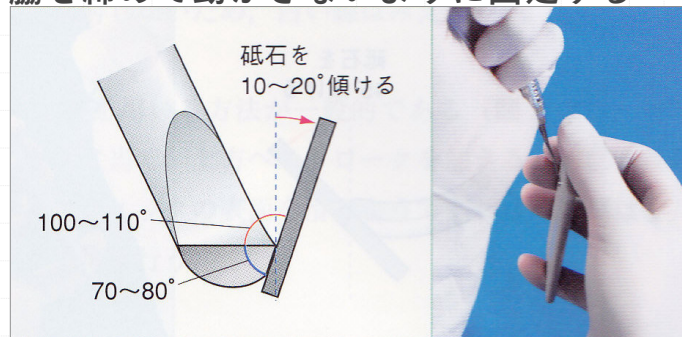
93

★Dilla★  
 3 : 内面を床と平行にする  
 #11/12・#13/14では第一シャンクを基準に考える



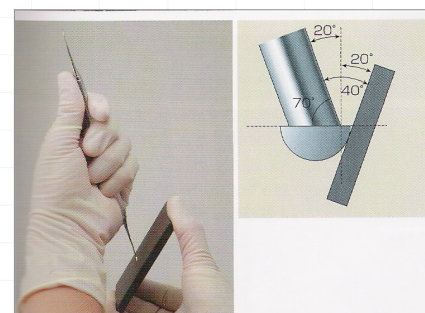
94

★Dilla★  
 4 : 砥石を右手に持ちエッジに沿わせる  
 脇を締めて動かさないように固定する



95

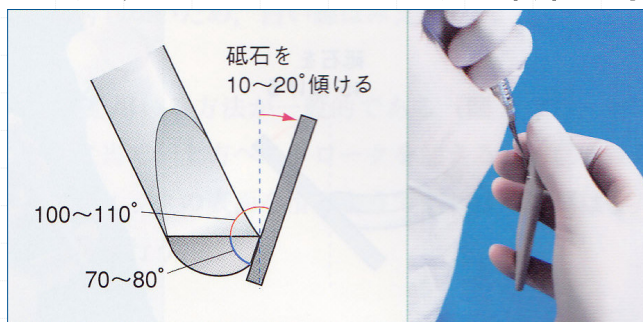
★Dilla★  
 5 : 砥石を20°の角度に傾けシャンク側に沿わせる  
 #11/12・#13/14では第一シャンクを基準に考える



96



★Drill★ 6 : 角度そのままに2 cm程度の幅で  
上下運動させる  
必ずdownのストロークで終わる事



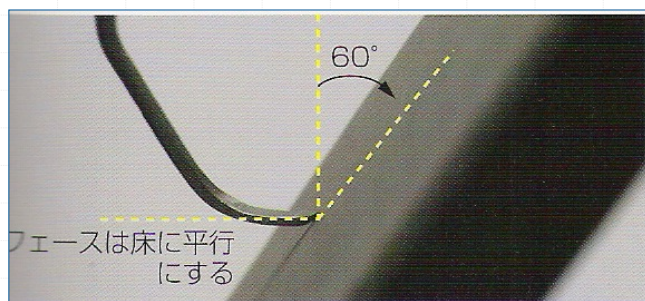
97

★Drill★ 7 : エッジの形に合わせて  
シャンクからトゥに向けて動かす



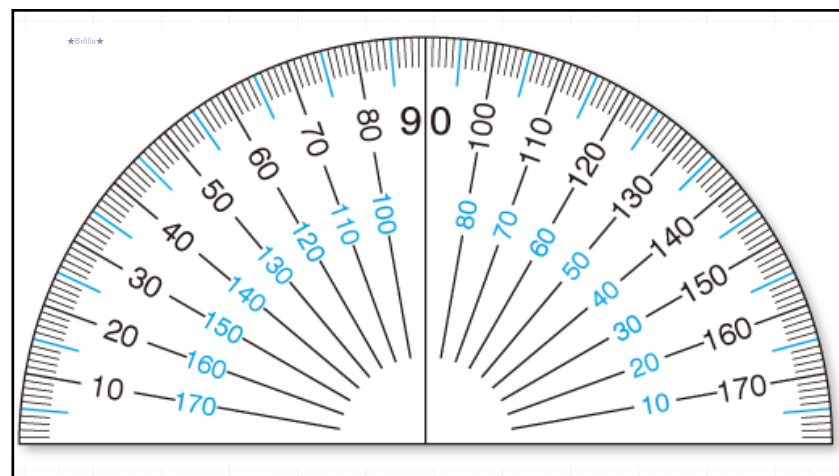
98

★Drill★ 8 : トウのシャープニング



形態を整えるために行うので、砥石の角度を45° ~60° と甘くして、トゥの回りこんだところまでシャープニング

99



100

★Drill★

## 実習

- 01  
シャープニングする  
スクーラーでうずらの卵  
の痕跡をエッジで除去  
してみる
- 02  
スクーラーとストーン  
の持ち方チェック
- 03  
スクーラーとストーン  
の角度チェック
- 04  
スクーラーを固定した  
ままストーンのス  
ロックチェック
- 05  
スクーラーのかかとか  
らつま先までシャープ  
ニングを行う
- 06  
シャープニングし終  
わったスクーラーでう  
ずらの卵の痕跡をエッ  
ジで除去してみる

101

★Drill★

## フィードバック

- 直接相手に思っていることを伝えること
- 相手のためにという気持ちで
- 「私は〇〇です」アイメッセージにする
- 自分では気づけないことを教えてもらえる

102