


<p>SDC デンタル ニュース</p>		<p>第15号 2010.6月号</p>
------------------------------	---	-------------------------------

みなさん、こんにちは。すすき歯科医院、院長の鈴木です。
6月4日は「虫歯予防デー」。そして、6月10日までの1週間は「歯の衛生週間」です。
小学校などでは歯医者や歯科衛生士による歯磨き指導といったイベントも行われたりします。
あなたは、歯の汚れが赤く染まる検査薬で磨き残しのチェックを受けませんでしたか？
歯だけでなく、舌や唇まで赤く染まった懐かしい思い出があるのではないのでしょうか？
実は、このプラーク染め出し剤（歯垢検査薬）は、歯科医院やドラッグストアで簡単に手に入ります。
「虫歯予防デー」にちなんで、プラーク染め出し剤を使ってきちんと磨けているかチェックしてみませんか？
そして、チェックした後は歯科医院できちんと歯磨き指導を受けて、磨き残しが出ないブラッシング法を身につけましょう。

すすき歯科医院からのお知らせ



6月4日～10日は「歯の衛生週間」。
当院では虫歯予防キャンペーン中です。



すすき歯科医院

住 所 伊勢崎市境下湊名1158
電 話 0270-70-6480
FAX 0270-70-6481
診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列育成（矯正歯科）、審美歯科、
歯科口腔外科、インプラント、予防健診（ライフサポート）

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	休診	○	○
午後 14:00~17:30	○	○	○	休診	○	○ (~16:00)
休診日：日曜・祝日・木曜（祭日のある週は診療いたします。ハッピーマンデーの週は休診）						

プラーク染め出し

歯につくプラーク（歯垢）は細菌のかたまりで、虫歯や歯周病の最大の原因です。虫歯や歯周病を防ぐには、歯磨きで歯垢を取り除くことが重要。でも、正しい歯磨きをしていないと、せっかく毎日磨いていても効果があがりません。

★きちんと磨けていますか？

プラークは歯と同じような色をしているので、ちょっと見ただけでは歯のどこに付着しているのかわからないこともあります。そこで登場するお助けアイテムが「プラーク染め出し剤（歯垢検査薬）」です。これを使うと、歯の汚れである歯垢が赤く着色するので、はっきりと目で確認できます。赤く染まっている所は歯垢を磨き残している所です。歯磨きのときに気をつけて磨きましょう。正しい歯磨きは、強く磨くことではなく「磨き残しを出さない」ということ。これが虫歯や歯周病の予防には大切なのです。

★染め出し剤って？

今は、市販されている染めだし剤にも、液体タイプ・ジェルタイプ・錠剤・歯磨き剤に色素が添加されたタイプなどいろいろな種類のものがあります。赤い色は食用色素を使用しているので飲み込んでも体に害はありません。ただ、製品によって色調や染色力に違いはあるようです。しっかり染まる染めだし剤の方がすみずみのプラークまで染まるので、磨き残しの見落としがなくて安心です。ただし衣服につけないように注意しましょう。

★染め出しを試みましょう！

①染め出し剤を歯全体に塗る。

製品のタイプによって塗り方が異なります。液体なら綿棒で、ジェルなら歯ブラシにつけて等、それぞれの使用方法をご確認ください。

②水で1～2回うがいをする。

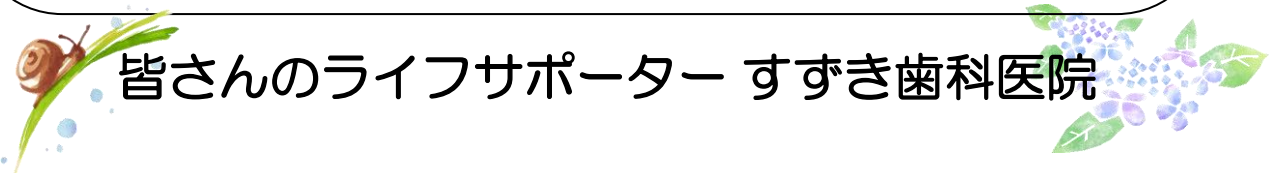
③歯科用の小さな鏡もドラッグストアで手に入ります。鏡で汚れを確認しながら、赤い所がなくなるまで丁寧に歯磨きをしましょう。歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスなども一緒に使いましょう。

④もう一度、確認のため染め出し（①～③）をする。

一度目に着色していた所が赤くならなければ、汚れはきれいに落とせたということです。

★歯磨きの成果がわかる染め出しチェック

定期的に何度か染め出しでチェックをしてみたのに、いつも同じ場所が赤く染まるのなら、あなたの歯の磨き方を改善する必要があります。特に歯と歯のすき間や奥歯の裏側が要注意。歯科医院で歯科衛生士さんに正しい歯磨き方法を教えてもらいましょう。落ちなかった歯垢が歯石になっていると、歯磨きでは落ちないので歯科医院で取ってもらいましょう。



皆さんのライフサポーター すずき歯科医院