

今月のテーマは『染め出しをしよう!』です。

歯医者さんの検診でよく使われる染め出し液。どんな目的で、どんな成分が入っているのか・・・みなさんはご存知ですか??

ホームケアでもぜひ染め出し液を使ってむし歯ゼロを目指しましょう!!

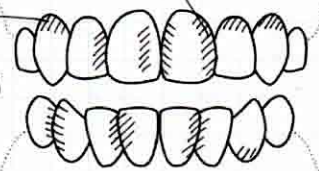
みがけてますか? 染め出しでプラークをチェック!

◎むし歯や歯周病の原因となるプラーク(歯垢)は、べたべたと歯にくっつきやすく、また歯と同じような色をしているので見落とししやすいものです。みがき残ししやすい奥歯の溝や歯のつけね、歯と歯の間などはそのままむし歯になりやすいところでもあり、予防のためには、みがき残ししやすい場所を染め出し液などで把握しておくことが大変重要です。

きれいにみがいたつもりでも、歯ブラシがあたりにくいところには、みがき残しがあるものです。そしてみがき残したところからむし歯はできてしまうのです。

歯間にもみがき残しが
多くあります。フッ素ペーストで
汚れを取りましょう!

歯肉が
にきびを残しておくと、
歯肉炎の原因にも!



染め出し剤って?

◎さて、プラークを染め出すための染め出し剤にはさまざまなものが市販されていますが、どのようなものを選ぶのが良いのでしょうか? かつて厚生省(現厚生労働省)の示した染め出し剤の所要性質は右の通りです。

色素には以前はヨードなどが多く使われていましたが、色調が目立ちにくいことや染色性の弱さなどから現在では赤色 104 号や 105 号といった食用色素が主に使われています。

現在市販されている染め出し剤のほとんどが所要条件を満たしていることは言うまでもないですが、色調や染色度については採用した色素の種類や配合量などの違いにより違いがあるようです。液体やジェル、歯みがき剤に色素が添加されたものや錠剤など、形状もさまざまなものがあります。

望ましい染め出し剤の性質

- ① 色調が目立ち、染色度が強い。
- ② 自然に脱色する。
- ③ 味が悪くない。
- ④ 顔や衣服を汚さない。
- ⑤ 粘膜を刺激しない。
- ⑥ 防腐性あるいは殺菌性がある。
- ⑦ 発がん性がない。

セルフチェックの目を養おう!

◎プラークの染め出しをすると、現在付着しているプラークがはっきりと確認できます。染め出された場所は、みがき残している場所であり、何度か染め出してみてもいつも同じ場所が赤く染まるようであれば、普段のみがき方を改善する必要があるかもしれません。そして赤く染まった場所を意識してみがくことにより、確実にみがき残しをなくす歯みがき法が習得できることでしょう。染め出しをして、自分でチェックする目を養うことが非常に大切なのです。歯みがきの後にもう一度確認染めをして、みがく前に染まっていたところが染まらなければその汚れはきれいに落とせたこととなります。このように歯みがきの成果がわかることで、歯みがきに対するやる気(モチベーション)がでるというメリットもあります。

赤く染まったところは、
鏡でしっかりと
見ながら、
ブラシをあてよう!

