



歯っぴー通信



2022年
12月

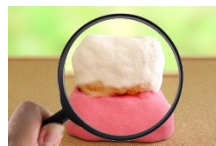
KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

歯石の除去は歯の健康維持につながります！

お口の中にたまる汚れとしては「歯垢(しこう)」が有名です。歯垢はプラークとも呼ばれるもので、その中には無数の細菌が含まれており、虫歯や歯周病の原因となります。そんな歯垢が石のように硬くなったものを「歯石(しせき)」といいます。歯石は取り方に注意が必要で、放置すると歯周病のリスクも上昇させます。

✓ 歯石とは？

歯石とは一言で言えば歯垢が硬くなったもののことで、歯みがきでみがき残した歯垢はおよそ2日間ほどで歯石へと変わってしまうと言われています。



✓ 歯石は歯磨きでは取れない

歯石は一旦歯に付いてしまうと歯ブラシでは取れないのです。歯みがきがしにくい「歯と歯ぐきの境目」や「歯と歯の間」にできやすく、また歯石の表面はデコボコしているため、そこにさらに歯垢が付いて歯周病の原因となってしまいます。

✓ 歯石は歯周病を悪化させる

歯石に住み着く細菌は、歯周病、口臭などのトラブルを引き起こす恐れがあります。歯石は、つきやすい人、つきにくい人がいます。これは体質的なものが関係している場合もあれば、お手入れの良し悪しに関係している場合もあります。歯石自体は無害ですが、歯石に付着した細菌は歯周病の原因となり、歯周病が進行するとお口の中だけでなく、全身の病気を引き起こす原因になることもあります。



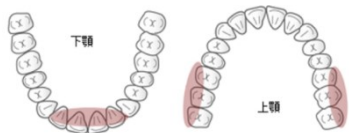
歯石をつくらせないために

歯石が形成されてしまう原因は、歯垢の除去が不十分であることにあります。

硬い歯石に変化すると除去が困難になってしまいますが、柔らかい歯垢の時点ではセルフケアで除去することが可能です。歯垢が歯石へと変化する前に、歯ブラシやデンタルフロス・歯間ブラシを使って歯垢を除去しましょう。

歯石がしやすいのは、唾液が分泌される下あごの前歯の内側(舌側)部分や上あごの奥歯の外側(頬側)部分の歯です。歯磨きを行う際にはこれらの箇所を特に意識し、歯石の付着を予防しましょう。

【歯石が付きやすい場所】



歯石を除去するために

歯石除去を自分で行うという方もいるかもしれませんが、自己流で行くと誤って歯や歯肉を傷めてしまいかねません。歯石は歯科医院で除去してもらいましょう。

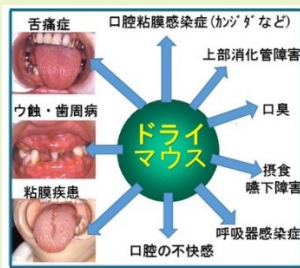


歯石取りの頻度は、3~6ヶ月に1回程度が適切です。期間に幅があるのは、お口の状態によって歯石の形成速度も大きく変わるからです。

口腔乾燥症(ドライマウス)とは？

「口が渇く」ことは一時的な場合もありますが、唾液の分泌量が減少または分泌されなくなることで、慢性的に口の中が乾燥した状態のことを口腔乾燥症(ドライマウス)といいます。若年者では少ない病気ですが50歳以上で多くなります。日本における罹患者は800万人程度と推定されています。

図1) 口腔乾燥症が引き起こす病気や症状



※う蝕とは、むし歯の事です。

図2) 口腔乾燥症の原因

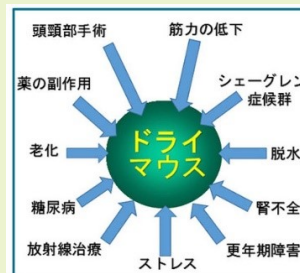


図1)の様な症状があり、ご心配な方は気軽にご相談下さい。

今回は、口腔乾燥症の対処法についてお話しします。お楽しみに！



喜田歯科医院

吹田市原町4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧ください