



## 今月の特集

## 歯石について

### 歯石とは？

歯垢（細菌の塊）が唾液の中のカルシウムやリンと結びついて、歯と歯の間や歯と歯ぐきの間で石灰化した硬いかたまりのことをいいます。この歯石というものの自体が悪いものではないですが、歯石が歯につくと表面がザラザラしているのでそこに汚れが付きやすくなります。

### 歯石の種類

#### 歯肉縁上歯石

歯垢（最近の塊）が唾液とカルシウム成分と結びつく事で石灰化してできたもの。

色：白、クリーム色  
比較的除去しやすい



#### 歯肉縁下歯石

歯と歯茎の間から染み出る滲出液とカルシウム成分が結びついて歯垢などが固まって出来る歯石。

色：褐色、黒っぽい  
固くて除去に時間がかかる

### 歯石が付きやすい場所



下の歯の前歯裏



上の奥歯の表側

### 歯石をつきにくくする為には

#### 歯間ブラシやフロスを使う

歯垢（細菌の塊）は2日程で歯石になります。なので歯垢をためない事が歯石をつきにくくします！歯ブラシだけだと6割程度しか磨けておらず、歯間ブラシやフロスを使うことで8割程度まで磨けるようになります。



### 歯石が付きやすい人

#### 【体質面】

- ☑ 唾液量が多い
- ☑ 唾液がアルカリ性に近い
- ☑ 唾液の質がサラサラしている

#### 【生活習慣】

- ☑ 甘いものをよく食べる
- ☑ 柔らかいネバネバする食べ物ばかり食べている
- ☑ ずっと何かを口にしていたり、間食が多い
- ☑ 3食後歯を磨くが、歯ブラシしかつかっていない

どんなに綺麗に磨けていても歯石が付きやすい人はつきます。ただ歯石は時間が経つにつれてどんどん硬くなって除去するのも時間もかかったり痛みを伴ったりしてくるので定期的に歯科でお口のお掃除をしてなるべく早めに取りようにしましょう。

