

# 歯のはなし

## 「しこう歯垢」と「しせき歯石」、この2つの違いをご存知ですか？

よく歯ブラシや歯磨剤のテレビコマーシャルで、「歯垢」とか「歯石」という言葉を聞くこともあると思いますが、これらは一体どういったものなのか？また、この違いは何なのか？ご存知の方は少ないのではないのでしょうか。

「歯垢」と「歯石」はどちらも歯につく汚れですが、その形状はかなり違います。

そこで今回は、その「歯垢」と「歯石」の違いについて説明していききたいと思います。

### 歯垢とは？

爪で歯をひっかくと白くてネバネバしたものがついてきた経験はありませんか？実はこれが歯垢（またはプラーク）と呼ばれるものです。歯垢は食べカスではなく「細菌の塊」で、口の中で生まれ増えた細菌がネバネバした物と一緒に歯にくっついて出来た汚れなのです。（歯垢 1mg 中にはおよそ 300 種類、数億～10 億個もの細菌が生息しています。）

この歯垢の中に生息する細菌は、食べ物の「糖分」を栄養にして増え続け、ネバネバした物をつくり出して歯の表面に強力に付着するのです。

当然、歯垢は粘着性があるので、口をゆすぐだけでは取り除くことができません。歯ブラシで歯を磨かなければ落ちないのです。もし、この歯垢をしっかりと落としきれないと細菌はさらに増えていき、これがむし歯や歯周病、口臭などの原因にもなってしまいます。

また、歯垢はしっかり取り除かないとやがて「歯石」に変化してしまい、歯石になると歯みがきでは取り除けなくなってしまいます。そして、これが歯周病の原因になってしまうのです。

歯垢の付着を防ぐには、「飲食後の食べ残しや飲み残しをお口の中に残さないこと、お口のケアをしっかり行うこと」が大切です。



### 歯石とは？

歯石は、みがき残した歯垢が唾液中のミネラルと結びついて「石」のように固くなったものです。

実は、歯についた歯垢はそのまますると、たった数日で歯石に変化してしまいます。

歯石は「石」という文字がついている通り、とても硬く、一旦ついてしまうと歯みがきで取ることができません。

また、歯石をそのまま放置してしまうとどんどん硬くなり、さらに増え続けてしまうのです。

また、歯石の表面は凸凹しているので、その上に歯垢が付きやすくなって細菌の温床になるばかりでなく、歯周病の原因になったり、歯周病を悪化させたりもしてしまいます。

歯垢や歯石がついているということは、それだけお口の中に細菌もたくさんいるということなので、あまり気持ちのいいことではないのではないのでしょうか？

### 歯垢と歯石をつけないために…

歯垢や歯石をつけないためには、お家での「歯みがき」が何より欠かせません。ためこむ前に「予防」することが大切です。でも、日常の歯みがきでは完璧に歯垢を落とすことは難しいので、どんなに歯みがきを頑

張っても歯石は少しずつついてしまいます。

そして、一度歯石になってしまうと歯みがきでは取れないため、歯科医院で専用の器具を使って取り除いてもらう必要があります。こういった歯石取りは、お口の中の環境を整えるためにも出来るだけ定期的に行うことをおすすめします。

歯垢や歯石は、歯についていても何のメリットもありませんよ！

