

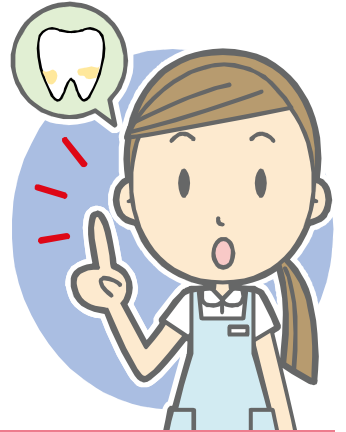


歯の はなし

ししゅつびょう
歯周病ケアの第一歩！

あなたの歯に“歯石”ついていませんか？

歯の定期検査で「歯石がついていますね」と指摘されたことはありませんか？ 毎日しっかり歯をみがいているつもりでも、知らず知らずについてしまうのが歯石です。そこで今回は、歯の健康を大きく左右する「歯石」のお話をさせていただきます。



歯石ができる原因は？

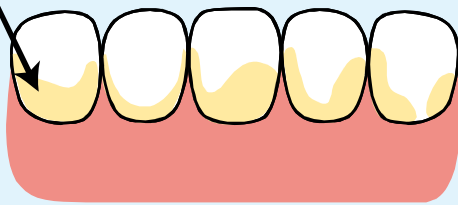
歯石の原因は「**歯垢のみがき残し**」です。歯垢は歯の汚れとされていますが、実は**細菌の塊**です。「**歯垢**」が「**唾液中の成分**」と結びつくことで硬くなり、それがやがて歯石になってしまいます。歯垢が残りやすいところは「**歯と歯ぐきの境目**」や「**歯と歯の間**」、「**歯の噛み合わせ面**」なので、歯石もこの部分につきやすくなります。

歯石を取らないとどうなる？



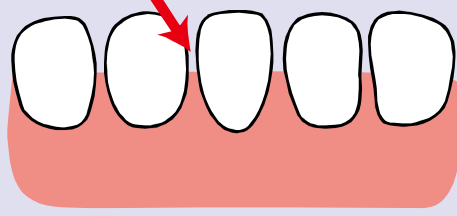
歯石の表面はザラザラしているため、取らずにそのままにしていると、さらにその上に歯垢がくっついて**細菌の温床**になってしまいます。それが**歯ぐきに炎症を起こし、やがて歯周病へと進行**して行ってしまいます。また、歯石を長期間取らずそのまま放置していると、それが原因で歯ぐきが後退し、**歯と歯の間にすき間ができやすくなります**。そのため、歯石を除去してもまたそのすき間に歯石がつきやすくなる、という悪循環にもつながってしまいます。

歯石



歯石を長期間放置していると…

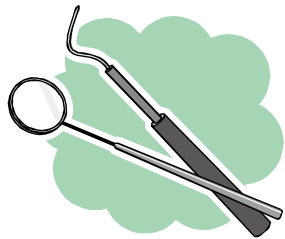
歯と歯の間にすき間が！！



歯石を取った後すき間ができてしまい、また歯石がつきやすくなります。

歯石を除去するには？

歯石をつけないためには、歯垢の段階でしっかり取り除くことが大切です。歯垢はブラッシングだけで落とせますが、歯石になるとブラッシングで落とすことができなくなってしまいます。ただし、歯科医院ではこのような頑固な歯石を「**専用器具**」を使って除去することが可能です。



歯石取りの際は多少出血する場合があります。特に歯ぐきが炎症を起こしていたり、歯の根元の方に歯石が溜まっていたときに出血しやすいですが、これは一時的なものなので心配いりません。



歯石を定期的に除去している方は、年齢を重ねても歯がしっかり保持されていることが多いと言われています。このお便りを読んで歯石が気になった方は、お気軽にご相談ください。

クイズの こたえ

② キューバ

世界136か国を調査したところ、人口に対し歯科医師が最も多かったのは「キューバ」でした。キューバでは1万人に対し歯科医師の数が16.3人もいるそうです。ちなみに日本は21位。人口1万人に対し歯科医師は7.4人でした。