



今さら聞けない？

歯石の疑問をすっきり解消！

歯の はなし



お口の健康に関わりの深い“歯石”ですが「そもそも歯石ってなに？」「どうしてついてしまうの？」など、意外に知らないことが多いのではないのでしょうか？そこで今回は、**歯石に関する素朴な疑問**についてお話しします。



疑問

1

そもそも歯石って何？

⇒ **歯垢が唾液と結合して硬くなったものです**



歯垢とは**プラーク**とも呼ばれる細菌の塊のことです。食後4～8時間で歯に付着するネバネバした物質です。この歯垢が**唾液の中のミネラルやリンと結びつく**と石のように硬くなりますが、これを**歯石**と言います。歯垢が歯に付着すると、だいたい2日程度で歯石に変化し、歯ブラシでは落とすことができなくなります。

疑問

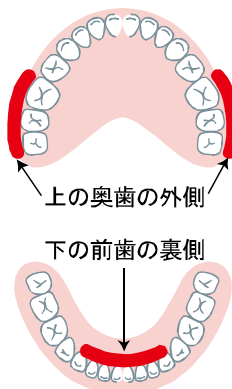
2

歯をみがいてもつくのはなぜ？

⇒ **みがき残しがあるからです**

毎日歯をみがいているのに、なぜ歯石がつくのだろう…と、不思議に思いませんか？実は、**歯石がついているということは、歯垢をみがき残している**ということなのです。歯垢をしっかりと除去するには、歯ブラシだけでなく**フロスやタフトブラシ**などを併用しましょう。

歯石のつきやすい場所



上の奥歯の外側

下の前歯の裏側

また、上の奥歯の外側や下の前歯の裏側など、**唾液の出口付近は特に歯石がつきやすい**ため、念入りにみがいてあげましょう。



疑問

3

歯石を放っておくとどうなるの？

⇒ **歯周病の原因になります**

歯石の表面はザラザラしているため、歯石がついたまま放っておくとその上に歯垢がどんどん溜まっていきます。そして、**歯周病菌が繁殖しやすい口内環境となり、歯周病を進行させてしまいます。**

疑問

4

歯石を取る時に歯も削られる？

⇒ **歯を削ることはありません**

歯科医院で歯石取りを行う際、歯も削っているのでは…と不安になる方がいらっしゃいますが、**健康な歯を削ることは決してありません。**歯石取りの際に、歯がしみたり痛みを感じることはあるのは、歯が削られているのではなく、歯ぐきが歯石を取り除く際に受けた**刺激に対して敏感**になっているからです。

疑問

5

どのくらいのペースで取れば良い？

⇒ **おすすめは3か月～半年に1度程度です**

石のように硬い歯石は、**専用の器具を使って除去**しなければ落とすことができません。歯石取りの頻度としては、**3か月～半年に1度程度**がおすすめです。しかし、**汚れがつきやすい方や歯周病が進行している方は、2か月に1度**のペースでこまめに行うこともあります。また、しばらく行っていない方は、何度か通院してもらい数回に分けて除去するケースもあります。



歯石は歯周病の原因になることもあります！定期的にしっかりと除去しましょう。