

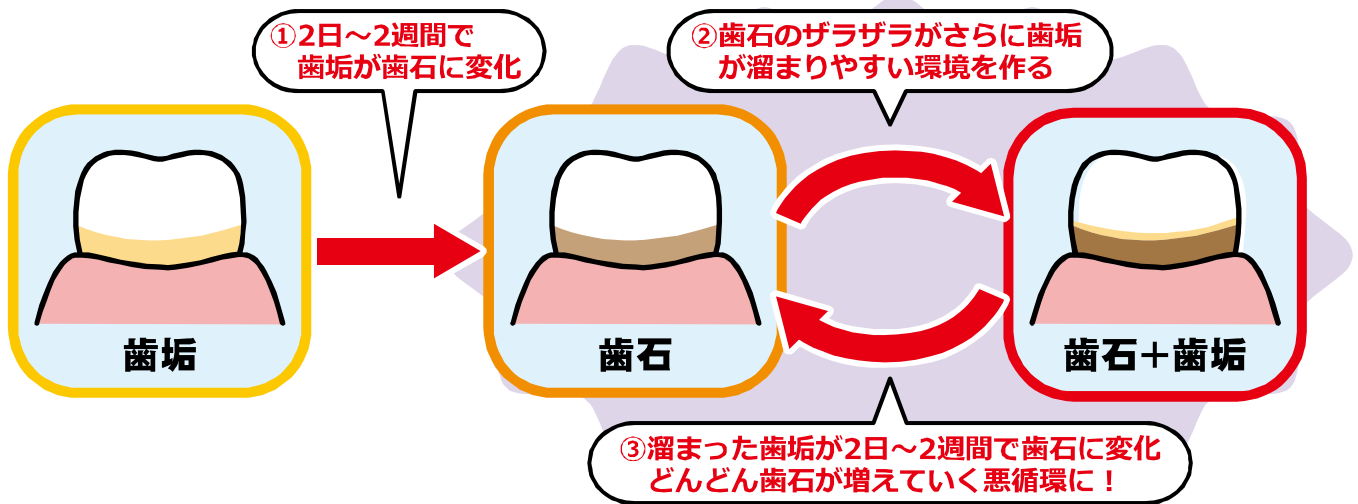


歯のはなし

歯のクリーニングをしたいけど痛みが怖い…

歯石除去が痛い理由とは

歯石とは、みがき残した^{しこう}歯垢が^{だえき}唾液中のミネラルなどと結合して、時間の経過とともに石のように硬くなったものです。歯石は細菌の温床になるため、そのまま放置していると^{しゅうひび}歯周病の原因にもなります。この歯石を除去するため、歯科医院が行う歯のクリーニングでは特別な器具を使いますが、時として痛みを伴うこともあるため、その痛みが苦手という方も少なくありません。そこで今回は、**歯石除去で痛みが出る理由や痛みを少なくする方法**についてお話しします。



一度歯石になってしまうと歯科医院でクリーニングしないと取ることができません

どのように歯石を除去するの？

歯石の除去は専門用語で**スケーリング**と呼ばれます。歯科医師や歯科衛生士などはスケーラーなどの専門器具を使用して、**歯に付着している歯石をひとつひとつ除去**していきます。硬くなった歯石を取り除くため音がしたり、ちょっと圧がかかったりしますが、**歯が削られることはありません**。



なぜ痛みが出るの？

では、歯を削っていないのに、なぜ痛みが出るのでしょうか？ それは、歯石は**歯と歯ぐきの境目**に着きやすく、この部分は**神経を刺激しやすい**ため痛みを感じてしまうからです。そして、**歯ぐきの奥底まで歯石が付着**してしまうと、歯ぐきが炎症を起こして刺激に敏感となり、痛みを感じる傾向にあります。また、**知覚過敏**の症状がある方は、**器具を冷却するための水がしみて痛みを感じる**こともあります。どの場合も、強い痛みを感じたときは無理をせずお知らせください。



痛みを少なくするには？

スケーリングの痛みを少なくするには、**こまめにスケーリングをして歯石を溜めない**ことです。歯石の表面はザラザラとしていて、放置するとさらに溜まりやすくなります。固まって大きくなれば歯ぐきの炎症などのリスクも高くなり、歯石の除去で痛みを感じる原因にもなってしまいます。**歯ぐきが健康な状態で定期的に歯石を除去**していれば、それほど激しい痛みを伴うことにはならないでしょう。個人差もありますが、一般的に歯石の除去は**3か月に1度が目安**です。



毎日、どんなに丁寧に歯をみがいても付着してしまうのが歯石です。定期的に除去をすることは歯周病の予防にもつながりますので、ぜひ健康習慣のひとつとして継続しましょう。