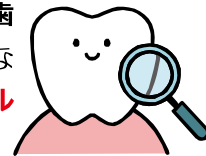




## しごう しせき 歯垢、歯石とは違うの？ “バイオフィーム”って何？

“バイオフィーム”ってご存じでしょうか？ 歯科用語には歯垢・歯石・プラークなどさまざまありますが、知っているようで詳しくは知らないものもあるのではないのでしょうか？ そこで今回は、“バイオフィーム”について詳しくご紹介します。



### バイオフィームとは

バイオフィームとは、たくさんの細菌によって作り出されるヌルヌルとした膜状のものです。固体や液体の表面にできるものを指すため、お口の中だけとは限りません。例えば、お風呂場の排水溝や台所の三角コーナーの掃除を怠った結果、ヌルヌルになってしまうことがあると思います。あれもすべてバイオフィームであり、お口の中にできたバイオフィームはこれらと差別化するために「口腔バイオフィーム」と呼ばれることもあります。

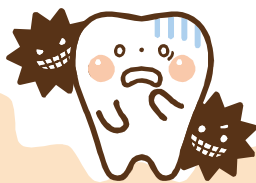


### 歯垢、歯石との違い

歯の表面に付着するものは口腔バイオフィームのほかに歯垢や歯石もありますが、この違いは何でしょう？

#### 歯垢(プラーク)

歯垢とは、むし菌や歯周病菌、食べカスなどが集まったものです。歯垢1mgの中には、1億以上もの細菌がいると言われています。



#### 口腔バイオフィーム

口腔バイオフィームとは、歯垢と同じ細菌の塊です。では、なぜ呼び名が違うのでしょうか？ それは近年の研究で、歯垢の構造が排水溝などにできるバイオフィームと同じだということがわかり、このヌルヌル状の膜を指す言葉としてバイオフィームが使われるようになったためです。

#### 歯石

歯石とは、歯垢が唾液中に含まれるカルシウムなどと結びついて、石のように固くなったものです。この歯石の表面はざらざらしているため、その上に歯垢が付着しやすく、放置してしまうと歯石が蓄積され、歯周病のリスクを高めます。



### 口腔バイオフィームを除去するには？

口腔バイオフィーム、つまり歯垢を除去するにはどうしたらよいのでしょうか？ 歯垢は食後8時間たつと生成され、それを放置していると約48時間で歯石になりはじめます。歯石になってしまうと歯ブラシでは除去できなくなってしまうため、口腔ケアは次のようなポイントに気をつけてください。

#### ポイント①

#### 毎食後、忘れずに歯みがきを！

細菌のエサとなる糖分などを歯に残さないように、毎食後歯をみがきましょう。食後、時間を置こううちに歯みがきが面倒になったり、忘れてしまうこともあると思いますので、「食べたらずぐにみがく」を習慣づけておいた方がよいでしょう。



#### ポイント②

#### 歯石になる前にフロスを！

歯ブラシの毛が届きにくい歯と歯の間、歯並びの悪いところは歯垢が残りやすい場所です。こういった部分はデンタルフロスや歯間ブラシなどを使って歯垢を除去しましょう。1日1回、就寝前にこのような道具を使ってケアするのが理想ですが、難しい場合は少なくとも2日に1回は歯ブラシ以外の道具でもケアを！（歯石は約48時間で形成されるため）

#### ポイント③

#### プロのケアで定期的に除去！

毎日歯みがきをしていてもできてしまうのが、みがき残しです。こういった部分は、定期的に歯科医院で除去をしましょう。むし菌や歯周病の予防だけでなく、お口の健康は体の健康にもつながっていますので、健康管理のひとつとして歯のクリーニングや定期健診をお忘れなく。

