



# まつえだより



## 6月号は、「歯石」とは？

できる理由と対処方法・予防方法を詳しく解説！

**歯周病**の原因とも言われる「**歯石**」ですが、「**歯石とはどうやってできるのか**」と疑問に思うかたもいるのではないのでしょうか。歯石と歯垢の違いや歯石ができた場合の対処方法、歯石を放っておくと起こる可能性のあるお口の中の症状、予防方法などを解説しています。歯石が気になっていて、歯医者さんの受診を検討している方は、是非参考にしてみてください。



### 🦷 歯石は歯垢が石灰化したもの！

歯の汚れは2種類あり「**歯垢**」と「**歯石**」に分けることができます。

歯垢とは口のなかの細菌の集合体で、**別名「プラーク」**ともよばれ、ネバツとしたやわらかい汚れであり、歯垢の段階であれば歯ブラシなど普段のセルフケアで除去ができます。

歯石とは、歯垢が石のようにかたまってしまう、歯の表面にザラザラとこびりついている汚れのことを指します。歯垢が歯石に変化するのにはだ液のなかの成分であるカルシウム・リンが、歯垢に付着して石灰化されると言われています。**歯石の状態となると、歯ブラシでは除去できません**ので歯医者さんで歯石除去をおこなわないと、基本的には取れません！

### 🦷 歯石は放っておくとどうなるか？

歯石自体が酸や毒素を出すということはありませんが、表面がざらざらしているので、細菌が非常にくっつきやすいです。そのため、歯石を長期に渡ってそのままにしておくと、**虫歯**や**歯周病**の原因になるのはもちろん、**口臭の悪化**を招くこともあります。



### 🦷 歯医者さんで行われる歯石除去とは？

歯石除去は**保険治療**と**自由診療**があります。

保険診療でも自由診療でおこなっている歯医者さんもあります。

保険診療では、歯石除去を実施する前の段階として、歯周病の検査をしなければならないという取り決めがあります。そのため、虫歯や歯周病の診断をしてはじめて歯石除去といった流れになるのです。また、保険診療の歯石除去は1回で終わる場合もあれば、歯周病の進行具合によっては4~6回に渡って通院するケースもあります。一方、自由診療の歯石除去では健康保険上の縛りがないので、治療方法や器具・通院回数に制限はありません。患者さんの希望によっては、歯科医師と相談のうえで1回で歯石除去を終わらせることができる場合もあります。



### 🦷 歯石がつかないようにするためには？

#### ●お口の中を清潔に保つ

歯石ができてしまう要因のひとつに「口のなかに歯垢がたまりやすい環境」にあります。

歯垢をできる限り軽減させるためにも、**日頃の歯磨きは歯ブラシのみならず、フロスや歯間ブラシも併用して**いねいにおこなうと、口のなかを清潔に保ちやすいです。

また、口のなかの乾きやすい方は自浄作用の役割もある唾液の分泌が少ないことがあるので、歯垢が付着するリスクが高く注意が必要です。

#### ●歯医者さんに定期的に通う

個人差はありますが、歯垢から歯石へと変化するのにかかる日数は2日程度です。

したがって、どれだけいねいに磨いても、日々のわずかな磨き残しの積み重ねで歯石はできてしまいます。

また、歯石が長期間に渡って歯茎や歯にあると、硬くて取れにくい歯石になるケースもあるので、**ハニヨイ**半年に1度は歯医者さんに行くことを**おすすめ!**します。



☎075-711-8241