



リキタケDC通信



2022年
12月

日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療 24年 池袋の街歯医者

歯石の除去は歯の健康維持につながります！

お口の中にたまる汚れとしては「歯垢(しこう)」が有名です。歯垢はプラークとも呼ばれるもので、その中には無数の細菌が含まれており、虫歯や歯周病の原因となります。そんな歯垢が石のように硬くなったものを「歯石(しせき)」といいます。歯石は取り方に注意が必要で、放置すると歯周病のリスクも上昇させます。

✓ 歯石とは？

歯石とは一言で言えば歯垢が硬くなったもののことで、歯みがきでみがき残した歯垢はおよそ2日間ほどで歯石へと変わってしまうと言われています。



✓ 歯石は歯磨きでは取れない

歯石は一旦歯に付いてしまうと歯ブラシでは取れないのです。歯みがきがしにくい「歯と歯ぐきの境目」や「歯と歯の間」にできやすく、また歯石の表面はデコボコしているため、そこにさらに歯垢が付いて歯周病の原因となってしまいます。

✓ 歯石は歯周病を悪化させる

歯石に住み着く細菌は、歯周病、口臭などのトラブルを引き起こす恐れがあります。歯石は、つきやすい人、つきにくい人がいます。これは体質的なものが関係している場合もあれば、お手入れの良し悪しに関係している場合もあります。歯石自体は無害ですが、歯石に付着した細菌は歯周病の原因となり、歯周病が進行するとお口の中だけでなく、全身の病気を引き起こす原因になることもあります。



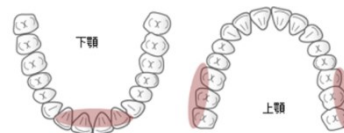
歯石をつくらせないために

歯石が形成されてしまう原因は、歯垢の除去が不十分であることにあります。

硬い歯石に変化すると除去が困難になってしまいますが、軟らかい歯垢の時点ではセルフケアで除去することが可能です。歯垢が歯石へと変化する前に、歯ブラシやデンタルフロス・歯間ブラシを使って歯垢を除去しましょう。

歯石ができやすいのは、唾液が分泌される下あごの前歯の内側(舌側)部分や上あごの奥歯の外側(頬側)部分の歯です。歯磨きを行う際にはこれらの箇所を特に意識し、歯石の付着を予防しましょう。

【歯石が付きやすい場所】



歯石を除去するために

歯石除去を自分で行うという方もいるかもしれませんが、自己流で行くと誤って歯や歯肉を傷めてしまいかねません。歯石は歯科医院で除去してもらいましょう。



歯石取りの頻度は、3~6ヶ月に1回程度が適切です。期間に幅があるのは、お口の状態によって歯石の形成速度も大きく変わるからです。



リキタケ歯科医院

池袋駅西武口・東口から徒歩1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧ください

お口の健康レシピ

カミカミレシピより

パスタあられ

【材料(4人分)】【分量】

マカロニ.....60g
片栗粉.....大さじ3
塩.....ひとつまみ
青のり.....少々



- (1) マカロニを茹で、水で冷やし、よく水気をきる。
- (2) (1)に片栗粉をまぶす。
- (3) 180℃に熱した油でカラッと揚げる。
- (4) 塩・青のりをまぶす。



リキタケ歯科医院への
コメントをお願いします。



院長 歯学博士 力武康次
九州大学歯学部卒
東京医科歯科大学大学院修了