

歯石は「ただの汚れ」にあらず!



こんにちは。
新年もすでにひと月が経とうとしていますが、
抱負や目標は順調に進んでいますか？

うっかり気を抜くと忘れてしまう…、
という方も、今のうちに習慣づけて、
目標達成を目指していきましょう！

ちなみに、私たちが皆さんに
ぜひ習慣づけていただきたいのは、
「**定期的な歯科への来院**」です。

「治療の予定もないのに、どうして歯医者に？」

と思われるかもしれませんが、
風邪などと違って、むし歯や歯周病は
酷くなる前に対処する＝予防こそが
歯の健康を守るための重要な手段となります。

そしてその手段のひとつとなるのが、
「**歯石のチェックと除去**」なのです。

そもそも「歯石」とは？

歯石とは、簡単に言うと
「**だ液の成分でプラークが硬くなったもの**」です。

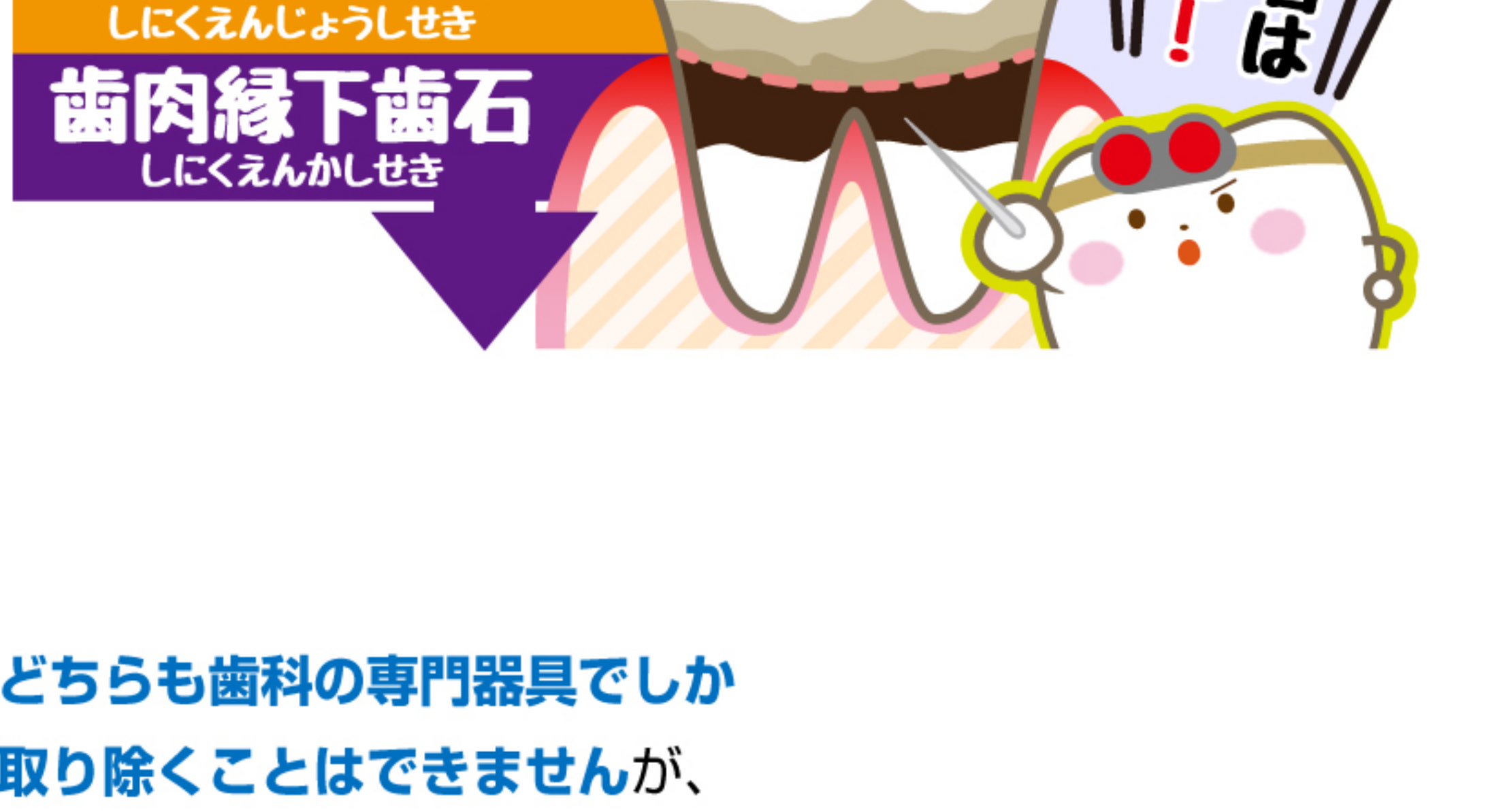
プラークと聞くと
単なる「食べかす」のような
イメージがあるかもしれませんが、
実際には細菌の塊。

その数は **1mg でも数億**に及び、
むし歯や歯周病の原因菌が
たくさん潜んでいます。

それが石のように固まってしまう、
歯ブラシなどのセルフケアでは
取り除けなくなってしまうのです。

「白い歯石」と「黒い歯石」

歯石には、
歯ぐきより上にできる
『**歯肉縁上歯石** (しにくえんじょうしせき)』という
白い歯石と、
歯ぐきから下にできる
『**歯肉縁下歯石** (しにくえんかしせき)』という
黒い歯石の2種類があります。



どちらも歯科の専門器具でしか
取り除くことはできませんが、
特に黒い歯石は**歯ぐきに隠れてわからないため**、
自分では気づかない内に
歯石が溜まっている…
ということがほとんどです。

放置すると歯が抜ける…!?

歯石の表面はザラザラしており、
細菌や汚れがくっつきやすくなっています。
その結果、さらなる**細菌の温床**となって、
「**歯ぐきの炎症**」を引き起こす**原因**に。



また、細菌は歯石を増やしながらか
どんどん歯ぐきの下に入り込み、
やがて**歯を支える骨にも到達して**
その骨を溶かし始めます。

これこそが、皆さんもご存じ
「**歯周病**」の正体です。

つまり、
歯石の除去は単なる「お掃除」ではなく、
歯周病を治療・予防するための、
もっとも基本的で重要な『治療』
なのです！

セルフケアをしっかりしているつもりでも、
プラークを完全に取り除くことは難しく、
最短2日程度で歯石になってしまいます。

しかも、
歯石をご自身で取り除こうとすると、
歯ぐきを傷つけたり、
細菌が広がって
疾患の原因となったりするため、
必ず**歯科で除去**することをおすすめします。

歯を守るためにも、
定期的な来院で歯石のチェックや
除去を習慣にしてみたいはいかがでしょうか！

SEE YOU
NEXT TIME

