

「^{しこう}歯垢」?? 「^{しせき}歯石」??

毎日の診療のなかで患者様から「歯垢を取ってほしい」「歯石除去って痛いの？」なんて、話をよく耳にします。では実際「歯垢」や「歯石」はいったいどういうものなのか？！
今月は知っているようで知らなかった「歯垢・歯石」について調べてみました◎

歯垢（プラーク）：生きた細菌の塊

バイオフィルムとも言われます。歯の表面をこすったときについてくる白っぽくてヌルヌルしたもの。食べカスではなく、**細菌の塊**です。プラーク1mgに1億個以上の細菌がいます。ネバネバしていて歯によくくっつき、細菌にとってあまりにも住みやすい環境のため、さらにたくさんの細菌が住みつき繁殖していきます。

❗️プラークは毎回の歯磨きで落とせます！！（ご自身で取れます）

歯石（**歯肉縁上歯石**・**歯肉縁下歯石**）

プラークが歯周病菌を抱えたまま石灰化して固まったもの。
表面がザラザラしているので歯肉を刺激し、さらにプラークが溜まりやすくなります。

❗️歯石は歯ブラシでは取れません◎専門的に取るしかありません！！

❗️薬局で歯石除去セットが販売されておりますが、非常に危険なので御使用なされないようお願いいたします❗️

 **歯石を肉眼で見ると**  . . .



歯肉縁上歯石：比較的やわらかく、淡黄色をしています。
おもに、プラークが唾液の成分を取り込んで石灰化して作られます。

歯肉縁下歯石：歯肉縁上歯石より硬く、除去しにくいものです。黒褐色をしています。おもに歯肉縁下のプラークが血液中の成分を取り込んで石灰化して作られています。