

ほけんだよ11月

平成30年11月1日

伊丹市立西中学校

歯磨きでは取れない歯の汚れ“歯石”

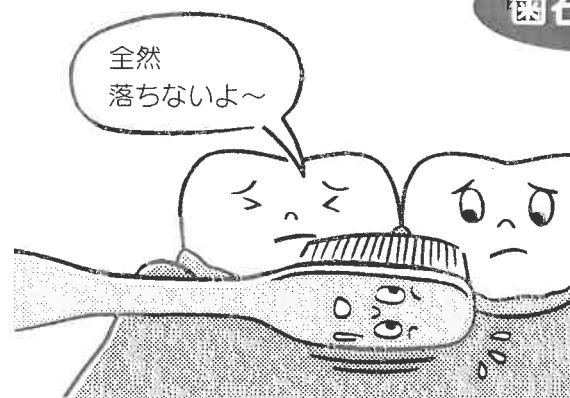
指導／光デンタルクリニック 院長 伊藤 大輔 先生・副院長 伊藤 美織 先生

歯を磨かなくても、すぐにむし歯にはならないから大丈夫だと思っている人はいませんか？ 食後に歯を磨かないと、歯の表面に細菌の塊である歯垢が8時間ほどできてきて、その中にむし歯菌がいると、その菌が歯を溶かしてしまいます。また、歯垢は2日ほどで硬くなり始め、約2週間後には歯ブラシでは落とせないほど硬い歯石になります。歯石があると、歯肉炎や口臭の原因になるだけでなく、むし歯や将来歯が抜け落ちてしまう（歯周病になる）リスクも高めます。歯石を防ぐためには、日頃から歯磨きの仕方や間食のとり方に注意する必要があります。

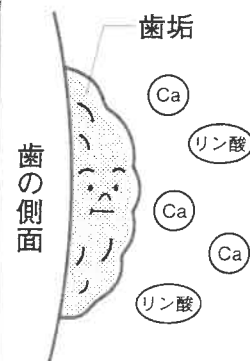
歯石とは

歯磨きでは取れない歯の汚れ“歯石”

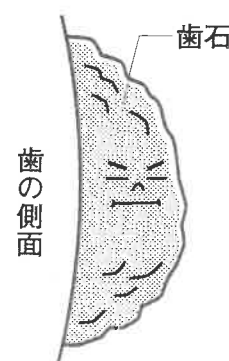
- ・細菌の塊である歯垢が固まったもの
- ・歯の様々なトラブルの原因となる
- ・歯ブラシで落とすことができないほど硬い
- ・除去するには、歯科で取ってもらう必要がある



歯石ができる仕組み



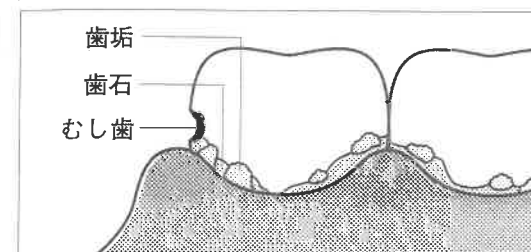
歯磨きをしないと、細菌の塊である歯垢が歯に付着します。放置しておくとカルシウムやリン酸と結びつき、硬くなり始めます。



硬くなった歯垢は、2週間ほどで更に硬い歯石になり、様々な歯のトラブルの原因となります。

健康にどのような影響を及ぼすのか

歯石が起こすトラブル



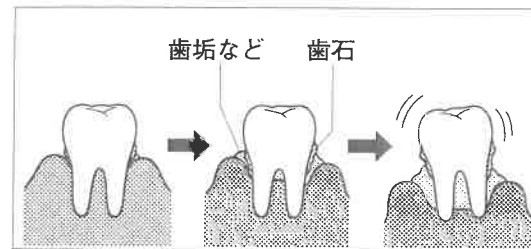
むし歯や歯肉炎になりやすくなる

歯石ができた歯は表面がざらついているので、むし歯や歯肉炎の原因となる歯垢が更に付着しやすくなります。



口臭の原因となる

歯石のできた歯には口臭のもととなる歯垢が付着しやすいので、口臭がひどくなります。

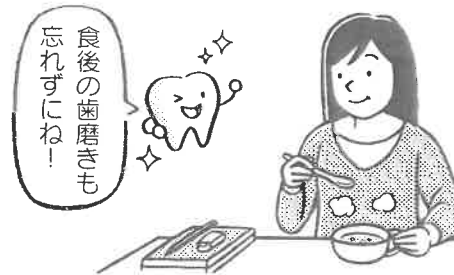


将来、歯が抜けるリスクが高まる

歯と歯茎の間に歯石や歯垢などが潜り込むことで炎症が起きて歯を支えている骨が弱り、将来、歯が抜ける場合もあります。

だらだら 間食に 要注意！

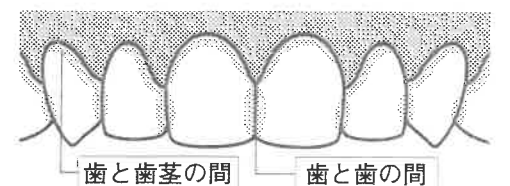
口の中の細菌は、甘いお菓子などに含まれる砂糖を栄養にして増えます。甘いお菓子をだらだら食べていると、細菌の塊である歯垢が増えていきます。そして、歯垢中のむし歯菌の出す酸により、むし歯になりやすくなります。そのため、間食をとる場合は甘い物を控え、時間と量を決めて食べるのが大切です。



歯垢から歯を守るポイント



歯垢はべったりと歯に張り付いているため、洗口液で口をゆすいただけでは落とせません



歯と歯茎の間や、歯と歯の間は磨きにくくて歯垢がたまりやすいので、注意して磨きます。デンタルフロスの使用もおすすめです。