

## 歯石は定期的に取った ほうがいい!?



ヒロデンタル  
クリニック  
粕谷 寛 理事長

歯石はプラーク(細菌の塊)が唾液中のカルシウムやミネラル成分によって石灰化したものです。表面はザラザラとしているため、プラークがさらに付着しやすい状態となります。その影響で歯石はどんどん硬くなつていき、歯磨きで落とすのが困難になります。

歯石は何故取らなければいけないのでしょうか。

うか。歯石の中に潜む細菌が常に毒素を出し、歯肉が腫れ、歯の周りの骨を溶かす歯周病を引き起こすため、歯石ごと細菌を除去する必要があります。

定期的には歯石を取るメリットは、①口臭予防(溜まった歯垢が発酵しガスを発生し口臭を引き起こします)②歯周病予防(歯石は細菌の住みかとなるため、歯周病菌を増発させる要因)③全身の健康へと繋がる(歯周病菌が血管を介して全身に巡り病気を引き起こすと言われています)。

歯石が付き始めても痛みを感じることはないので、溜まっていることもあるかもしれません。日頃から自分の歯を気にかけて、ザラザラしてきたかな?歯ブラシで取れないから歯石かな?とチェックできるようになっていきます。

ちよつと面倒だなと思うかもしれませんが、でもその気つきが歯周病予防、健康へと繋がるのです。定期的に歯石を取って、生涯自分の歯で美味しいものを食べたいですね。