



# 歯っぴー通信



2022年  
12月

NAKAI DENTAL CLINIC 中井歯科医院

## 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。



### 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。

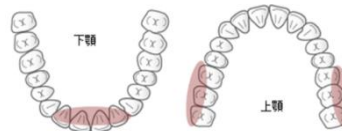
### 歯石をつくらせないために

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、自己流で行う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。

### 中井歯科医院

志摩市大王町波切1738-2

0599-72-3188



### 院長の挨拶コーナー 「年末のご挨拶」

月日が経つのは早いもので、今年も残りわずかとなりました。

この1年も、多くの方に支えられ充実した日々を過ごすことが出来ました。この場をお借りして感謝申し上げます。

何かと気ぜわしい毎日かと存じますが、おからだを大事になさってください。



院長 中井 久

日本大学歯学部卒業

HP開設しました。右記QRコードから是非一度ご覧下さい。