

第41回 歯石は取ってもらいましょう

歯垢（ビプラーク）や歯石の除去は、歯科医院で行われている歯科治療の基本的行為です。歯石という言葉はテレビ等で良く聞きますが、それがどのような物なのか良く分からない方も多いと思います。いったい歯石とはどんなもので、どうして取り除かなければいけないのでしょうか？

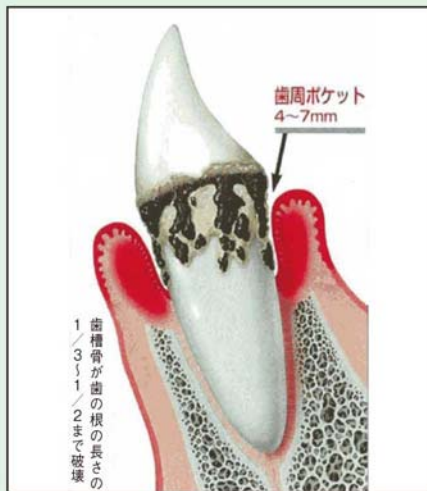
歯垢は口の中で繁殖した細菌の塊です。この歯垢が取り除かれずにいると、唾液中のカルシウム等と結合し歯石となるのです。磨き残しが多い歯の裏や根元などに良く見られます。入れ歯に付いていることも珍しくありません。歯垢が歯石に変化するまでの時間は個人差もありますが、2日〜2週間といわれています。歯石が出来始めるとその周りに歯垢が付着し、それがまた歯石に変化して歯石はますます増えてゆきます。

歯石が付くのは、歯と歯ぐきの境目辺りに見える部分だけではありません。歯周ポケット（歯と歯ぐきの間）の中、つまり歯ぐきに隠れた歯根部分に強固に付いていることが多いのです。歯根部分の歯石は歯ぐきに外傷性の刺激を与え、病原性があり確実に歯周病を悪化させます。歯周病の予防や治療のためには、歯石を取り除いておかなければならないのです。

歯石は歯磨きでは除去できません。歯科医

院で専用の器具や機械を使って除去してもらうのが一般的です。ところが、市販の歯石除去用の器具を使い自分で歯石を取る方が希に見られます。でも、これは次の理由からお勧めできません。直接目に見えない部分の歯石を取り残し易い。初期虫歯を歯石と間違えて傷つけることがある。セメント質を傷つけると知覚過敏になり易い。仕上がり雑だと歯垢が付き易くなる・・・等です。

歯石は磨き残しの歯垢が原因ですから、毎日の歯磨きが大事です。しかし、どんなに歯磨きが上手な方も1年ぐらい経過すると歯石が付いてくるものです。少なくとも1年に1回は歯科医院での定期検診を受け歯垢や歯石を除去してもらいましょう。



歯周病が中等度に進行した状態
歯周ポケットの内部には黒い歯石が付きます
これが歯周病を進行させるのです