

今月のさがあお豆知識

NO.53

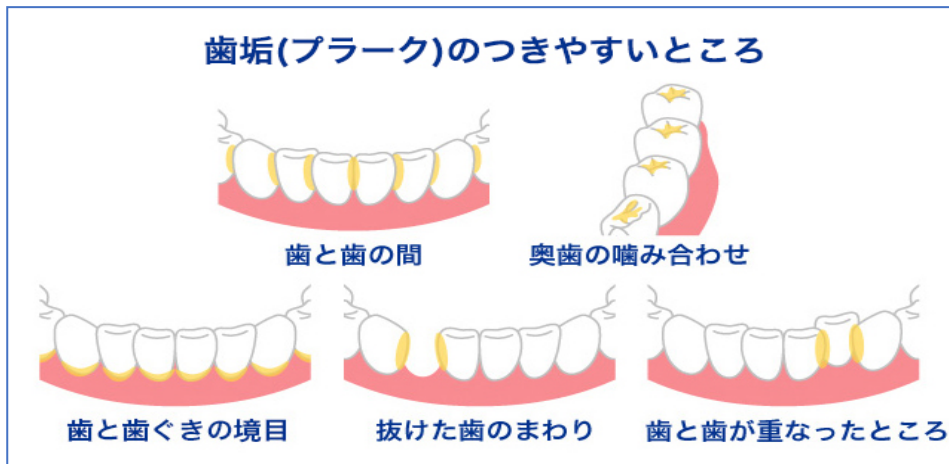
歯垢（プラーク）と歯石について～皆さんはこの2つの違いを知っていますか？～

歯垢（プラーク）とは、どんなもの？

歯垢は、食べカスと思っている人もいますが、まったく別もの。歯の表面に付着している白色や黄白色のネバネバとした細菌のかたまりです。1mgには1億個以上の細菌がいます。この中には、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。

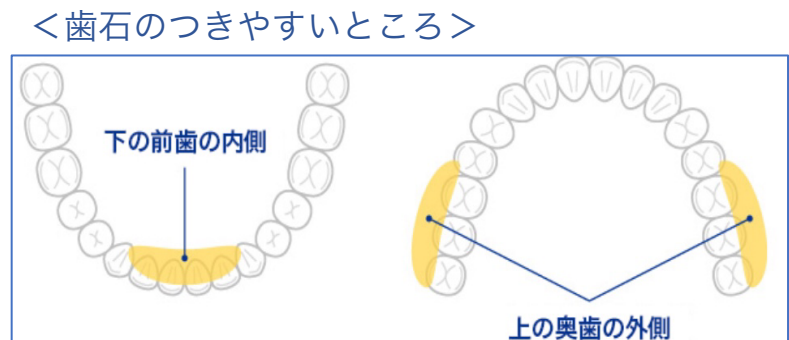


歯垢は、水に溶けにくく、歯にしっかりと付着しています。うがいなどでは簡単に落ちず、歯ブラシや歯間ブラシでなければ、きれいに落とすことが出来ません。



歯石とは、どんなもの？

歯石とは、歯垢が唾液の中のカルシウムやリンとくっついて、固まったもののことをいいます。歯垢を放置すると、個人差もありますが2～3日で固まり始め、やがて歯石へと変化して、歯ブラシで取れなくなります。歯石の表面はザラザラしているため、その上にさらにプラークが付着しやすくなり、むし歯や歯周病の原因となります。



歯ぐきの上に付いている歯垢は、毎日の歯みがきで取ることができます。皆さんの役割です。

歯石や目で見えない歯垢は、定期的に歯医者さんで取ってもらいましょう！