

歯のよごれの除去と予防

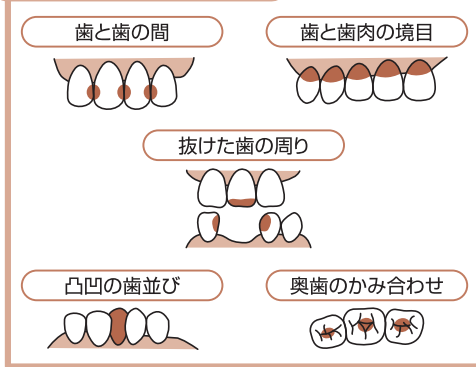
むし歯や歯周病を予防するためには、プラークをしっかりと除去することが基本です。毎日のセルフケアとプロフェッショナルケアでお口をきれいに保ちましょう。

■セルフケア(自分自身で行う予防)

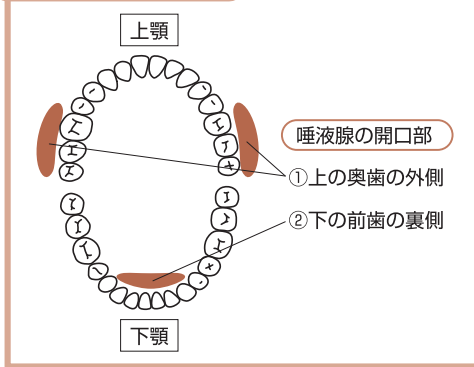
1.効果的なブラッシングのポイント

●プラークや歯石のつきやすい場所は、とくに注意してブラッシングしましょう。

プラークのつきやすい場所



歯石のつきやすい場所



●ブラッシングの基本

基本



2.歯みがき剤の使用

歯みがき剤を使用することでプラークや色素沈着を効率よく除去することができます。また、細菌を殺菌したり繁殖を抑える効果もあります。

■プロフェッショナルケア(歯科医院で行う予防、処置)

毎日歯をみがいていても、歯ブラシの届きにくいところや歯周ポケット内のプラーク・歯石など、どうしても自分では落としきれないよごれがあるものです。

半年~1年に1回は歯科医院で定期健診を受け、歯石除去や歯のクリーニングをしてもらいましょう。



🦷 よい歯シリーズ

歯のよごれ編

- 歯のよごれの種類
- プラーク(歯垢)
- 歯石
- 色素沈着
- 歯のよごれの除去と予防
 - セルフケア
 - プロフェッショナルケア

LION

公益財団法人
ライオン 歯科衛生研究所

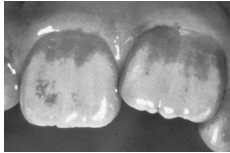
お問い合わせ 本部 / 〒130-8644 東京都墨田区本所1-3-7
TEL03-3626-6490 FAX03-3626-4182
ホームページ: <https://www.lion-dent-health.or.jp/>

歯のよごれ……むし歯や歯周病、口臭の原因になります。

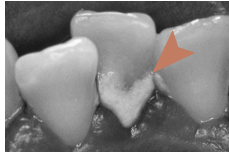
歯のよごれの種類

歯のよごれには、**プラーク(歯垢)**、**歯石**、**色素沈着**などがあります。これらのよごれが付着した歯は見た目にも悪くなります。なかでもプラークは、むし歯・歯周病・口臭の直接の原因になるものです。

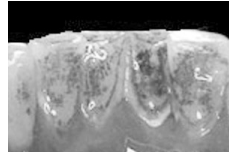
プラーク(染め出し後)



歯石



色素沈着



プラーク(歯垢)

プラークは歯の表面に付着する生きた細菌のかたまりです。1mgのプラーク中には2~3億の細菌がいるといわれています。歯についたプラークをそのままにしておくと、細菌がつくり出す酸や毒素によってむし歯や歯周病が引き起こされます。

■プラークの特徴

- ・乳白色で歯と似た色をしているため確認しにくい。
- ・水に溶けない性質のためうがいでは除去できない。
- ・ブラッシングで除去できる。



プラーク

■プラークが形成されるまで

付着	増殖	成熟
<p>ペリクル 細菌 歯の表面</p>	<p>細菌の集団 歯の表面</p>	<p>歯の表面</p>
<p>歯の表面には、唾液由来の透明な膜“ペリクル”があり、そこに口腔内の細菌が付着します。</p> <p>※ペリクルには歯を保護する役目がありますが、同時に細菌が歯の表面に付着する際の足場にもなります。</p>	<p>付着した細菌は、時間の経過とともに数を増やし小さな集団となります。</p> <p>※とくにむし歯の原因菌であるミュータンス菌は、ネバネバとした物質(多糖類)をつくりだし、歯の表面に着きやすい性質をもっています。</p>	<p>小さな細菌の集団は、ネバネバした物質におおわれるかたちで時間の経過とともにさらに増殖、成熟していきます。</p> <p>※プラークは、多くの種類の細菌で構成されています。年齢やプラークの付着部位などによって細菌の種類に特徴がみられ違いがあります。この特徴により、むし歯や歯周病などの発生の違いとなります。</p>

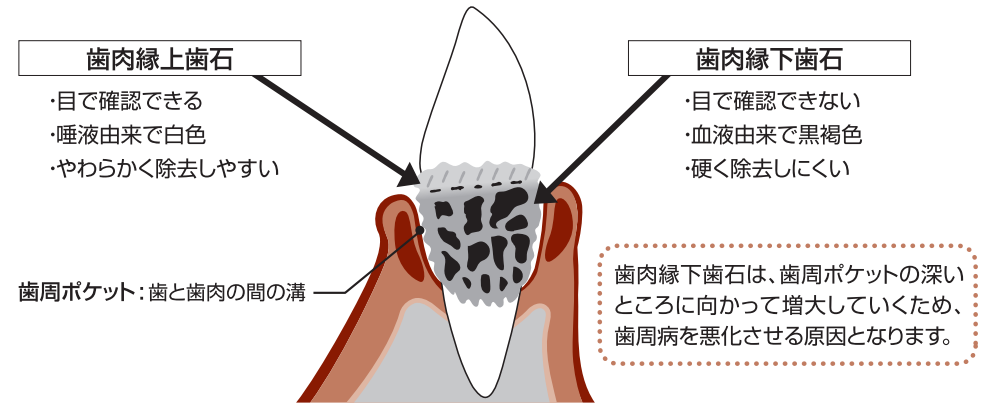
歯石

歯に付着したままのプラークに唾液中のカルシウムやリンなどが沈着して石灰化したものです。

歯石の表面は凸凹しているため細菌が付着しやすく、プラークが形成されやすくなります。そのため、ついた歯石をそのままにしておくと歯周病を悪化させる原因となります。

■歯石の特徴

- ・ブラッシングでは除去できないため歯科医院での歯石除去が必要。
- ・唾液腺の開口部(下の前歯の裏側・上の奥歯の外側)に沈着しやすい。
- ・歯肉より上に形成される「歯肉縁上歯石」と、歯周ポケット内に形成される「歯肉縁下歯石」に分類される。



色素沈着

お茶やコーヒーに含まれる色素(主にタンニン)や、タバコのヤニ(ニコチン、タール)などが唾液中のカルシウムなどと結びついて歯の表面に固着したもので、歯の黄ばみなど審美的に影響があります。

■歯みがき剤の使用で色素沈着予防

歯みがき剤を使わずにブラッシングを続けていると、歯が黄色や褐色に着色してることがあります。歯みがき剤には、よごれを落として歯を白く保つ働きがあります。毎日のブラッシングに使用することで色素沈着を予防することができます。



歯みがき剤を使用している歯



歯みがき剤使用停止後2ヶ月の歯