

歯の汚れのこと

ステイン、プラーク、歯石…

「歯の健康教室」は、スマートフォンでもご覧いただけます。



「歯の汚れ」は、どれも同じだと思われがちですが、いくつかの種類があって、それぞれに特徴があり、気をつけなければならないことも違うため注意が必要です。

ステイン（着色汚れ）

主にお茶やコーヒーに含まれるタンニンなどの色素や、タバコのヤニ（ニコチン、タール）などが、歯の表面に付着したものです。

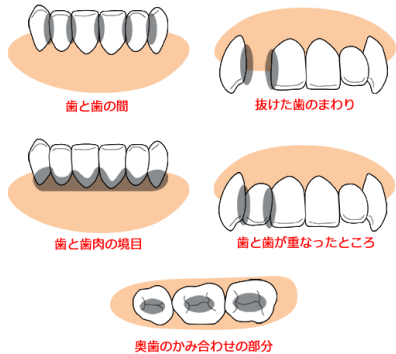
飲食や喫煙後、そのままにしておく時間が長いほど落ちにくくなります。飲食や喫煙後に、すぐに歯をみがくこと、ステイン除去効果のある歯みがき粉を併用することで、汚れを付きにくくすることができます。

ステインはムシ歯の原因にはなりません、くすみや黄ばみの原因となりますので、日頃からしっかりと予防しましょう！

プラーク（歯垢）

歯の表面に付着する細菌の塊で、白色または黄白色の粘着性付着物です。主にムシ歯や歯周病の原因となり、増殖して大きくなっていきます。

右図のような付着しやすい部分を、しっかりみがくことが大切です！



歯石（しせき）

プラークなどの磨き残しが、時間とともに化石化したものです。プラークは歯磨きやデンタルフロスなどで除去することができますが、歯石になってしまうと歯科医院でスクレーピング（歯石除去）を受けないと取り除くことができません。

歯石があると歯肉も不潔になって、炎症を起こしやすく歯周病の原因となりますので、右図のような付着しやすい部分を理解して、プラークをしっかりと落とすこと、定期的に歯科医院で歯石除去をすることが大切です！

