

* 歯石の正体

歯石は歯の表面に付着していたプラークが、唾液中のカルシウムやリンと結びついて硬く石灰化したものなので、プラークと同じ細菌の塊です。歯石は虫歯の原因になりませんが歯周病の原因になります。また、歯石は歯ブラシでは除去できません。プラークが石灰化し歯石になるまでおよそ2~3日なので、プラークのうちに歯ブラシで除去しましょう。

* 歯石の付きやすい場所

歯石は、下の前歯の舌側と上の奥歯の両頬側の3箇所(図1)に付きやすいです。これは、この3箇所から唾液が出てくるためです。

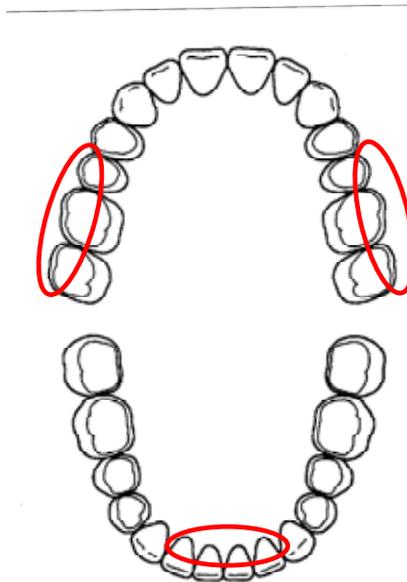


図1 歯石の付きやすい場所

歯石が付きはじめると、その表面が粗造なためさらにプラークが付着しやすくなり、大きな歯石になってしまいます。

* 歯石の種類

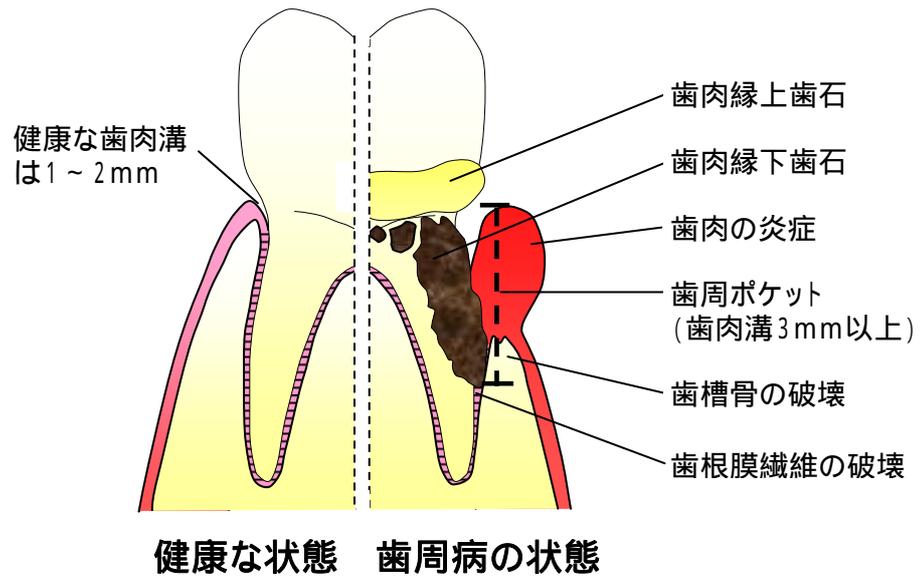
歯石は付着位置の違いで2種類に分けられます。

歯肉縁上歯石……歯と歯肉の境目より上に付着した歯石。乳白色で比較的除去しやすい。

歯肉縁下歯石……歯と歯肉の境目より下に付着した歯石。黒褐色で硬く除去しにくく歯周ポケットをつくる原因となる。

歯石を放置し歯周病が進行した場合、図2のようになります。

図2 健康な歯周組織と歯周病の比較



* 実際の歯石



下顎前歯の歯肉縁上歯石



歯石除去直後 (歯肉炎)



歯石除去から5日後 (歯肉の改善)



歯周病で抜歯になった歯
(歯肉縁下歯石)

* 上の写真のように歯肉縁上歯石の状態で除去しておけば軽度の歯肉炎ですみます。定期的に歯石を除去しましょう。