

2018年3月5日掲載

歯石除去

付いたら早めに受診を

最近では歯科医院で定期的に歯石を取る習慣が少しずつ浸透してきました。

では歯石とは一体何でしょう。食べかすや汚れが固くなって歯石になると思う方がいるかもしれませんが、実際はプラーク（<sup>しこう</sup>歯垢）と呼ばれる細菌の塊が、少しずつ唾液成分により石灰化して固まってできたものです。

歯磨きをしっかり行くと、歯石のもととなるプラークが取り除かれるため歯石はできません。

歯石ができないように歯をしっかりと磨くことが一番なのですが、できてしまうと通常の歯磨きでは取れませんので、歯科医院を受診して歯石を取ってもらう必要があります。

大量に歯石が付いてしまうと、歯石を取った後に歯と歯の間に隙間が空いてしまう場合もあるので、歯石が付いたら早めに取ってもらうことが大切です。

自分では歯石に気が付かないこともあるので、一度でも歯石が付いた経験がある方は、定期的に歯科医院を受診して診てもらったほうがいいでしょう。

歯石取りは専用の機械を使って行われることが多いので、頻繁に行うと歯が削れるのではと心配する方がいるかもしれませんが、安心してください。

よく使われる超音波の振動を利用した機械は、その振動で歯石だけを砕きます。かなり強い力で直接歯に当てない限り、歯が削れることはほとんどありません。

安心して歯石を取りに歯科医院を受診してください。