



歯垢（デンタルプラーク）と歯石

No.55

最近では歯科医院で定期的に歯石を取る人も多くなっています。さて、この歯垢、歯石ってそもそもどのようなものなのでしょうか。

「歯垢ってなに？」

歯垢（デンタルプラーク）は歯の表面に付く柔らかい白色ないし黄白色のねばねばした堆積物で、成熟した歯垢の75%は細菌からなり、残りはこの細菌が作り出した多糖体と唾液タンパクその他からなっています。歯垢1gあたり100～1000億個の細菌がいるといわれています。

また、歯垢のなかには歯周病やむし歯の原因菌を含む500種類以上の口腔内細菌が、バイオフィームという強固な膜を形成して生息している事が確認され、歯周病の原因菌そのものや、細菌由来の代謝産物が生体の防御機構を刺激して、歯周病が始まる事が分かってきました。歯垢はそのままにしておくと早ければ2～3日で石灰化して歯石になっていきます。

「歯石ってなに？」

歯石は歯の表面に形成された歯垢（デンタルプラーク）に唾液の中のカルシウムなどが沈着し石灰化して、硬くなったものをいいます。

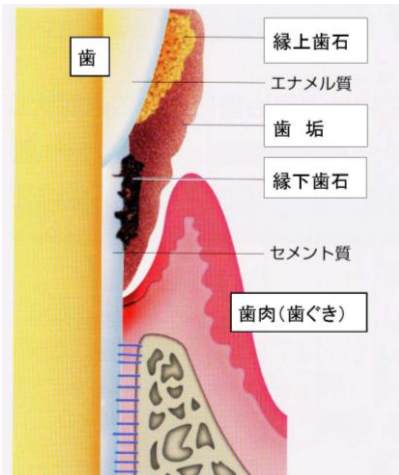
その成分の約70～80%がリン酸カルシウムを主体とする無機質、約10～15%が細菌の残渣（死骸）を主体とする有機質、約10～15%が水分で出来ています。

鏡でお口の中を見たときに歯ぐきの縁より上に付着した白～濃黄色の歯石を「縁上歯石」と呼び、歯ぐきの縁より下に付着した歯石を「縁下歯石」と呼びます。

また、縁下歯石は「血石」とも呼ばれ血液成分の影響

で黒色をしていて、歯の根の表面に食い込むようにして強固に付着し、非常に硬いため、専用の器具を使ってもなかなか除去できない場合があります。

歯石は表面がザラザラしていて歯垢がととも付きやすいことから、歯周病の発生や進行に深くかかわっているとされています。



（医歯薬出版：「歯周病を診る」より引用）

最近では、歯周病を引き起こす直接の原因は歯垢（デンタルプラーク＝バイオフィーム）で、歯石は付着している周囲の歯肉の病状を悪化させる因子と考えられています。

これらの事から、歯垢を取り除くことがとても重要となりますが、お口の中を100%歯垢の無い状態に保つことはなかなか難しいことです。

ご自分では歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使い、歯をよく磨いてプラークコントロールをしながら、定期的に歯科医院に行き、ご自分では気づかない歯垢や歯石を取り除き、健康な歯や歯肉を保ちましょう。

