

# こあら新聞

第54号

担当 吉田 真紀

# 歯の汚れ

むし歯や歯周病の原因となる歯の汚れには、プラーク(歯垢)、歯石、着色(ステイン)などがあり、今回は、それぞれの特徴や予防法、対処法について詳しく説明していきたいと思ひます。

## プラーク

プラークとは歯の表面に付着した白色または黄白色をしてる細菌の塊です。歯の表面は、ペリクルと言われる唾液中の糖タンパク成分で出来た被膜で覆われており、食事の後に食べかすが口の中に残っていることで、食後約4〜8時間でペリクルの上に細菌が付着、定着、増殖し、プラークが形成されどんどん成長していきます。また、細菌はネバネバした菌体外物質を産生し、歯の表面にしっかりと付着してしまふため、うがい程度では簡単には落とす事が出来ません。また、プラークの中には細菌が約600種類も存在しており、1mgあたり約1〜2億個存在していると言われています。このたくさんいる菌の中に、むし歯や歯周病、口臭の原因となる細菌が生息しており、汚れの中でもプラークはそれらの直接の原因となるため、プラークを口の中に溜めず、きちんと除去する事が口の中のトラブルを防ぐ為にはとても重要となります。また、プラークは歯のどの部分

に付着するかによって次の2種類に分けられ、それぞれ棲みつく細菌の種類も違ってきます



## ◆歯肉縁上プラーク

歯ぐきのへりより上の部分(歯の見えている部分)に付着したプラークの事です。プラークの中の細菌が作り出す酸はむし歯の原因となり、また、歯と歯ぐきの境目に付着したプラークは歯周病の原因となります。

## ◆歯肉縁下プラーク

歯ぐきのへりより下の部分(歯周ポケット内)に付着したプラークの事です。歯周病が進行したことにより形成された歯周ポケットの中に付着するため、肉眼では確認するのが難しいプラークです。歯周病菌は酸素を嫌う細菌で、歯周ポケットの中は酸素が非常に少ない状態の為、それを好んで棲みつき、バイオフィルムと言われる強固なプラークの塊を作つて定着しているのです。これらの細菌は、中々重度の歯周病である歯周炎の発症や進行の要因となります

## ◆歯石

歯石とは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が沈着し、石灰化した硬い塊の事です。歯石自体はプラークと違い、特に有害性はありません。しかし、歯石の表面はザラ



## ◆歯肉縁上歯石

ザラと凹凸があるため、その上にさらにプラークが付着しやすくなり、細菌の温床となるため歯周病が悪化する原因にもなるのです。また、歯に付着したプラークは2〜3日程度で歯石になってしまいます。そのため、歯石になる前のプラークの段階で正しい歯磨き等でしっかりと取り除くことが重要となります。そして歯石にも次の2種類があります。

歯と歯ぐきの境目より上の部分に

付着した歯石の事で、歯と歯の境目に沿って付着します。この歯石は白色または黄色で、外から見える部分に付着しているため肉眼で確認出来るので、通常の歯石取りで比較的簡単に除去することが出来ますが、プラークとは違って石灰化した硬い沈着物なので、ご自分での歯磨きでは除去出来ません。また、縁上歯石はプラークと唾液由来のため、特に付着しやすいのは唾液腺(開口部)のある、下の前歯の舌側部分と上の奥歯の頬側部分です。さらに歯ブラシが届きにくく清掃しにくい部分にも付着しやすく、その部分にプラークや縁上歯石が付着した状態が続くと、その中に棲んでいる細菌によって歯ぐきが炎症を起こし、プラークが歯と歯ぐきの隙間に入り込み、次に説明する歯肉縁下歯石が形成、沈着してしまいます。

## ◆歯肉縁下歯石



歯と歯ぐきの境目より下、つまり歯周ポケット（歯周炎によって出来た病的な歯と歯ぐきの隙間）に沈着した歯石です。そこからの滲出液や、血液に由来するヘモグロビンなどを含むため、黒褐色でとても硬く、縁上歯石と比べ沈着する速度は遅いものの歯面への固着力が強く、除去は困難です。また、外からは見えない部に付着するため、通常の歯石取りでは除去出来ないのです。特殊な専門器具を使用し、歯周ポケット内の歯石を取り除くループレーニングという歯周治療が必要となります。さらに、歯周ポケット内の細菌は歯肉に炎症を起こすだけでなく、歯を支える大切な土台である歯槽骨までも溶かして歯の支えを無くしてしまうので、歯がグラグラと動くようになり、痛みが生じたり腫れたり、咬めないなどの支障が生じ、歯を抜かなければいけなくなったり、自然に抜け落ちてしまったりする場合もあります。

## ◆着色(ステイン)



着色とは、食べ物や飲み物に含まれている色素が、歯の表面に黄ばみや茶褐色として発生、沈着する事です。着色は食物中に含まれるポリフェノール類と歯の表面のペリクルが結びついた物で、一度付着してしまつた着色は水に溶けないため、口をすすぐ程度では簡



単に落ちません。特に煙草のヤニ等は沈着し染み付いてしまい、頑固な着色となるため、歯磨きだけでは除去は困難となります。その他、食べ物、飲み物で例を挙げると、カレー、チョコレート、コーヒー、紅茶、ワインなどが代表的です。

## ◆予防法・対処法



### ブラーク

ブラークを除去するにはまず毎日の適切な歯磨きが重要となり、しっかりと磨けば落とす事が可能です。そして付着がない状態を保つ事（ブラークコントロール）が大切です。また、きちんと磨いたつもりでも、歯と歯の間は磨き残しが多く、歯ブラシも届きにくいいため、これらを除去するには歯ブラシとセットでデンタルフロス（糸ようじ）や、必要に応じて歯間ブラシの併用が大変効果的です。正しい磨き方を身に付けてブラークを除去し、むし歯や歯周病、口臭を予防しましょう。ただし、歯肉縁下のブラークは歯ブラシなどでは届かず除去しきれない場合があるので、歯科医院での専門的なブラーク除去、クリーニングを受けられる事をおすすめします。

### 歯石



そもそも歯石は付着したブラークが石灰化して出来た物ですので、歯石になる前に毎日の正しい歯磨きで、ブラークをしっかりと落とす事が重要です。そして、歯石が沈着し溜まりにくい口内環境を作りましょう。もし、歯石が沈着してしまつた場合は歯磨きで除去する事が不可能なため、歯科医院での特殊な器具（手用スクレーパー・超音波スクレーパー等）を用いたスクレー

グ・ルートプレーニング（SRP）が必要です。そのため、毎日のケアは重要ですが、定期検診を行い、ご自分の歯周病の状態を把握し、必要に応じて専門的な歯石の除去をおすすめします。

### ◆着色

着色は色素が沈着してしまう事なので、色の濃い食べ物や飲み物、煙草などを出来る範囲でセーブする事、また、それらを摂食した場合は、なるべく歯に色素が沈着しない内に早めに歯を磨いたり、口を濯いだりするのが色の固着を防ぐのには有効です。また、ホワイトニング用の歯磨き剤を使用するのも効果的です。また、これまでの方法では着色を付きにくくする、ある程度落とすことは出来ませんが、強固に沈着した着色は落とすきれません。そのため、歯科医院での専門的な着色除去を行い、さらに、その後、着色しにくい工夫を行う事が重要です。

## ★まとめ



このように、毎日歯を磨いても、歯ブラシの届きにくい場所や歯周ポケット内のブラークや歯石、着色など、どうしても自分では落とすきれない汚れがあることがおわかり頂けたと思います。そのため、予防する上でも、歯周治療後も、それ以上進行しないよう、まずは自分でのセルフケアが重要となりますが、当院では半年に一回の定期検診を受けて頂き、その患者さんのお口の状態に合わせて、歯磨き指導、歯のクリーニングや歯石除去などを行い、お口の健康を保てるよう、全力でお手伝い出来ればと思っております。

## スタッフ広場

### こあら先生の一言

先日知人と小料理屋へ行き、憩いのひと時を満喫してきました。

今年もついにチョコミントの季節が来ました!!パンケーキがおすすです♡ 阿部  
春に植えた苺が実を付けました。すっぱかったですが、嬉しかったです。 會田

ミニ四駆を作ったのですが、コースが大きくて置けず自由に走らせてます。 堀

韓流ドラマにはまっているのですが、次回を待ちきれず、レンタル店へ(笑) 吉田