



～ * 歯石を取る話 * ～



<発行元>

医療法人社団 慶実会グレースデンタルクリニック本院
〒153-0053

東京都目黒区五本木3-25-17

TEL: 03-6452-3111 FAX: 03-6303-3083

歯科医院に行くと「歯石がついてます。取りましょう。」と言われたことがありませんか？
そんな時「歯石って本当に取らないといけないの？」って思った人も多いと思います。
そこで、今回は「歯石は絶対に取ったほうが良い！！」と皆が納得する話をします。



歯石とは

・歯垢(細菌の塊)が唾液の中のカルシウムやミネラルと結びつき、歯の周りに付着して石のように固くなったものです。

歯石付着を放っておくと・・・

・歯石自体は悪いものではないのですが、歯石は軽石のように小さい穴があいているので、その穴を細菌が住みかにして繁殖して毒素を出すのです。その毒素が歯肉を腫れさせたり、歯を支える骨を溶かしたりするのです。
・歯石の穴にいる細菌は歯磨きでは除去できないので、歯石ごと細菌を除去する必要があります。
・歯石を除去しないで歯肉が腫れる歯周病になってしまう・・・すると糖尿病・脳卒中・誤嚥性肺炎・骨粗鬆症など合併症を伴うことがあります。

歯石が歯の根元に付着している



←写真のように歯石は歯と歯肉の境目に付着します。歯ブラシの毛先を考えながら磨いてください。



歯石をスケーラーという器具で除去しています

歯垢は24時間で歯石になります。毎食後しっかり歯垢を除去すれば歯石予防が出来ます。歯石付着は速やかに除去して、二度と歯石が付着しないように歯磨きをしましょう。

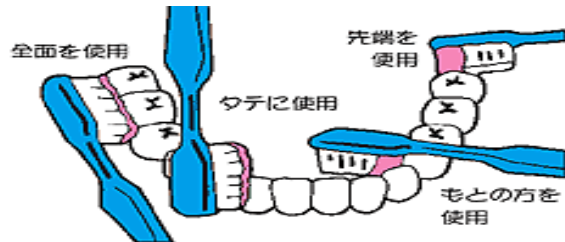
歯ブラシの持ち方



パームグリップ
力の入れすぎに注意
しましょう

ペングリップ
細かい動きができ、
必要以上に力が
入りすぎない
この方法がおすすめ

歯ブラシのあて方



全面を使用

先端を
使用

タテに使用

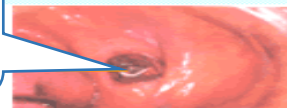
もとの方を
使用

歯ブラシの動かし方



毛先が離れないようにしながら1mm程度のストロークで左右に小さく動かし磨きます

一本だけ残っている歯も磨いてください。



歯の周りをグッルツと一周磨いてください。

