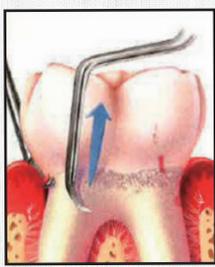


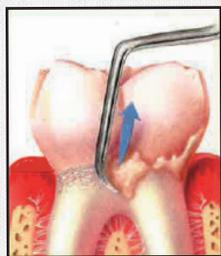
超音波スケーリング

口の中の細菌は酸素が嫌いな嫌気性菌。超音波機器で酸素と水を送りながら除去することで、菌のレベルが減弱。



スケーリング

歯肉縁上と歯肉縁下からたまったものを除去し、歯の表面をきれいにする。



ルートプレーニング

ルート（歯根）の粗い表面をプレーニング（なめらかに）する。なめらかにすることにより歯石が沈着しにくくなる。



テーマは  
歯石

ブーケちゃん

## 第8回 さめじま先生教えて！

歯の健康について大切なことをさめじま先生が分かりやすく解説。一生つき合っていく「歯」のこと、みんなしっかり考えよう！！  
※プロケード偶数月号掲載。

### 歯周病と歯石の関係

歯周病と診断されたらまず「歯石を取りましょう」と言われることが多いかと思いますが、なぜ歯石を取らなければならないのか、今回はその点についてお話をしたいと思います。

### 白い歯石と黒い歯石

歯と歯茎の境目に付着する粘着性のプラーク（歯垢）が歯磨きで完全に落とされず蓄積し石灰化したものが歯石です。歯石には歯茎の上に見える白い歯石と、歯茎の中に見える黒い歯石があり、それぞれ性質が異なります。白い歯石は比較的やわらかく除去は簡単ですが、黒い歯石は目で確認しずらく硬いため簡単に除去できません。

### 歯石がつきやすい!! 虫歯になりやすい?

歯石には沈着しやすい人とそうでない人がいて、その多くは体質的な問題です。

歯の表面は硬いエナメル質で覆われていますが、食べ物を口にするとき口腔内が酸性に変化し、このエナメル質が溶け始めます。溶けたものを修復するのが唾液です（再石灰

白い歯石（歯肉縁上歯石）は、唾液とプラーク（歯垢）が固まったもの。黒い歯石（歯肉縁下歯石）は血液の血清と細菌が固まった、歯と歯茎の間にうすうすと見える黒いもの。



歯と歯の間は鋭角三角形ではなく、鈍角で歯茎が腫れている。

※写真は、中等度歯周炎（P2）

### 歯周病の治療には歯石の除去

化）。酸によってエナメル質が溶けてしまう病気が虫歯ですが、再石灰化する能力が高いと虫歯になりずらくなります。ただしこの能力が高いということは、歯磨きで落とすきれなかったプラーク（歯垢）が石灰化しやすく、歯石が沈着しやすいということになります。

歯石が沈着した歯は新たなプラーク（歯垢）や食べカスがたまりやすく、それが原因で歯肉炎を引き起こします。歯肉炎が進行すると、歯を支えている骨にまで炎症が及び重度の歯周病となります。歯周病予防にはまずは、歯磨きで歯石が沈着しないようにプラーク（歯垢）をしっかり取り除くこと。それでも歯石となってしまった場合は、歯科で完全に除去することが必要です。

歯石を除去した後にはうがいや歯磨きをすると出血をすることがあります。歯石が沈着しているという状態では、歯茎も炎症しているわけですから、歯石が沈着している場所や量によっては丁寧に処置を行って一時的に出血する場合があります。「出血しているから歯磨きはしない」という

### 抜歯原因の第1位

抜歯原因の第1位は虫歯ではなく歯周病。軽度、重度はあるものの歯周病にかかっている成人はほぼ100%といっても過言ではありません。歯周病にならないためにも、日頃から歯石を沈着させない、そして沈着したらすぐに除去する習慣が大切です。健康な歯を長く保つためにも、定期的な受診と自分の口内環境に合ったメンテナンスをしていきましょう。

歯科さめじま 院長  
鮫島佳子

住所：戸塚区品濃町 563  
ネオポリストキワ V2F  
東戸塚駅徒歩 10分  
駐車場あり  
診療時間：9:30～18:30（昼休憩なし）  
土曜は 17:30 まで  
休日：日曜、祝日  
※ 8/12～8/17 はお休み  
※ ホームページをリニューアルしました！是非ご覧下さい。  
HP：http://samejimahdc.jp



歯科さめじま ☎ 045-823-4181

さめじま先生は東戸塚出身。口のトラブルから最新の予防歯科にいたるまで最善の歯科医療を提供。義歯や差し歯などを製作・修理する歯科技工士が常駐しているので、精度が高く品質の良いものを医師とコミュニケーションを密に取りながら作り上げる。その場でフィッティングや色の確認ができるため安心と、患者さんにも好評。地元に着した歯科だからこそ、多くの人に長年支持されている。