

2016年12月19日掲載

プラークの除去

問題は目に見えない部分

プラーク（<sup>しこう</sup>歯垢）や歯石はどうやったら取れるのでしょうか。プラークは、基本的には毎日の歯磨きで除去することができます。

最初は軽く歯にくっついた状態のものだからです。プラークは時間がたつと、通常の歯磨きでは取れないほどしっかりくっついて、悪さを始めます。さらに時間がたつと、プラークは石のように硬くなり、これが歯石です。

プラークは細菌の塊です。完全にきれいにした歯に、むし歯菌などの細菌がプラークをつくるまで、およそ24時間といわれています。ですから、毎日の歯みがきを完璧にしていれば、プラークはできないこととなります。

しかし口の中はとても複雑な形をしているため、完璧に歯磨きすることは不可能に近く、磨き残しの部分にプラークは成長してきます。見える所にできた初期のプラークは歯ブラシで取り去ることは可能ですが、問題は目に見えない部位にできたプラークです。

気付かずに放っておくとプラークは日々、病原性を増し、しっかりと歯にくっついてきます。この状態が続くことが最も歯や歯ぐきの健康に悪いといわれています。

さらに数週間たつと、プラークは硬くなって歯石となります。こうなると専門的な機械や道具を使わないと取ることができません。今度は歯石を足場にして、さらに細菌がくっついて増大し悪さを引き起こします。