

2017年10月2日掲載

歯肉炎はブラッシングで治す 毎日確実に取り除く

今から半世紀も前に、歯周病学の教授が次のような歯肉炎と歯磨きの実験をしました。

12人の学生に、「歯ブラシの使用をはじめ口腔（こうくう）内を清掃する行為を当分の間一切行わないように」という指示を出しました。10～21日後、学生たちの口の中を調べてみると、全員が歯肉炎になっていました。歯肉炎の発症を確認したのちブラッシングを再開したところ2～3日で全員がもとの健康な歯肉に戻ったそうです。以上の実験から歯肉炎の原因はプラーク（細菌）であることがはっきりしました。

プラークは歯垢（しこう）ともいわれ、歯の表面に付着している白色または黄白色のネバネバした沈着物です。プラークは細菌の塊で、1ミigramに10億個以上存在しているといわれています。

歯垢とともによく耳にする歯石はプラークが石灰化して石のように硬くなったもので、歯の表面にしっかりとくっついています。目で見える部分に付着している黄白色の歯石と、歯ぐきに隠れて目で確認できない暗褐色の歯石があります。歯石になるとブラッシングでは除去はできなくなり歯科医院での専門的な除去が必要となります。

歯周炎の初期である歯肉炎の治療には起因物質すなわち歯垢を除去すること、ブラッシングが効果的なので毎日の歯磨きで確実に汚れを取り除きましょう。