

# ひまわり通信

発行所 医療法人社団立靖会 ひまわり 歯科  
〒252-0231 神奈川県相模原市中央区相模原 5-5-1  
電話(042)750-6143 F A X (042)756-4334  
URL : <http://www.himawari-dent.net/>



## 気になる歯石と歯周病!

こんにちは!暑い夏にはおいしいものを食べて体力をつけ、暑さを吹き飛ばしたいですね!

しかし口腔内に問題が起ると、楽しいはずの食事も辛いことに...というわけで、今回は歯石除去の大切さについて知っていただきます。

### そもそも歯石とは?

食後、歯磨きがしつかりできていないと食ベカスから細菌が繁殖し、歯垢(プラーク)に変化します。歯垢はその後、唾液中のカルシウムなどの作用により2〜3日で石灰化し歯石になります。歯垢とは違い歯磨きでは除去できません。また、歯磨きを毎日していても、多少は付着してしまいます。



~下前歯の裏に付いた歯石~  
このように歯磨きしづらい所や唾液が溜まりやすい所に付着しやすい!  
※入れ歯にも歯石は付着します!

## 歯石を放っておくと歯が抜ける?

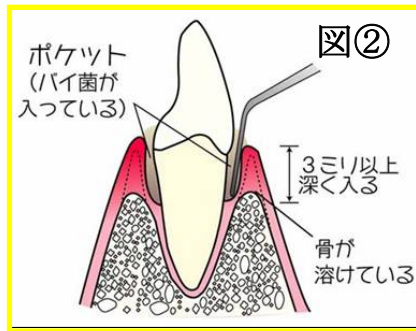
歯石の表面はザラザラで小さな穴が沢山あいています。この穴にプラークが溜まる為、ブラッシングで落とす事が難しく、歯石の付いた近辺から歯周病が進行します。そして歯を支える骨まで溶かし、図②のポケットが深くまで広がり、そこにまた歯石が付着するという悪循環で最悪は歯を失うことにつながります。

### 歯石除去の効果

歯石除去は歯の表面を滑らかにし歯垢が付きづらい状態を作ります。その為、歯周病の症状を改善させることができます。

### 見えない歯石も要注意!

歯茎から上の見える歯石は縁上歯石と言いますが、ハンドスケーラーや超音波スケーラーといった専用の器具を使用して除去できます。しかし、歯周病が進行すると歯周ポケットの中にも歯石が付着し縁下歯石と呼ばれるハンドスケーラーで時間をかけて除去する必要があります。さらに歯根部まで歯石付着がある場合、歯肉を切開した上で除去する事もあります。



## 治療期間と受診頻度は?

通常軽度の歯周病の方では、通院の場合1回で上下ともに終わります。

訪問では、患者様の体への負担を少なくするため、軽度の歯周病の方では4回程度、重度歯周病(縁下歯石除去)の方では8回程度行うこともあります。

歯石除去を行う頻度ですが、個人差がありますので、かかりつけの歯科医師・衛生士に相談すると良いですよ。

## 誤嚥性肺炎の原因にも?

歯石を放置すると、口腔内の衛生状態も悪くなります。その為、高齢者においては口腔内の細菌が気管から肺に入ることで起こる『誤嚥性肺炎』を引き起こすリスクが高くなります。

★成人の8割が歯周病患者とも言われる昨今。毎日の歯磨きはもちろん、定期的な歯科受診による歯石除去は健康への入り口です!

### サービス担当者会議に参加します!

ひまわり歯科では積極的に担当者会議に出席して関係各位との連携を深め患者様の口腔内の健康を維持していきたいと考えております。

★お気軽にお声かけ下さい!