



# 沖歯科医院便り

発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 □0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/>

ホームページリニューアルしました！！



## 《歯垢と歯石の違いって？》

歯みがき剤のCMなどでよく耳にする「歯垢」(しこう)と「歯石」(しせき)という2つの言葉。皆さんは、この歯垢と歯石の違いをご存知ですか？

歯の表面を指で触った時にネバネバしたものが付くことがあります。このネバネバが歯垢のことで、別名「プラーク」とも呼ばれています。食後およそ4~8時間ほどでこの歯垢が作られてしまうため、毎食後の歯みがきが大切です。

歯垢は細菌の塊で、1gあたり1000億個以上の細菌が詰まっています。これを放っておくと菌の作った酸が歯の表面のエナメル質を溶かしてむし歯を発生させてしまうことがあります。

歯石とは一言で言えば歯垢が硬くなったもののことで、歯みがきでみがき残した歯垢はおよそ2日間ほどで歯石へと変わってしまうと言われています。

そのため歯みがきがしにくい「歯と歯ぐきの境目」や「歯と歯の間」にできやすく、歯石はその名前の通り石のように硬いため、一旦歯に付いてしまうと歯ブラシでは取れません。

また歯石の表面はデコボコしているため、歯垢が付きやすく、細菌の温床になるばかりでなく歯肉を刺激して歯周病の原因となったり、歯周病を悪化させます。

歯石は自分で取り除くことは困難ですので、定期的に歯科医院で取り除いてもらいましょう。

院長 沖次郎



えー！ホント？

## “歯とお口”のトリビア



現代では“真っ白な歯”が美しいとされていますが、その昔日本では漆のような“<sup>うるし</sup>真っ黒な歯”が美しいとされていました。これは「<sup>ほくろ</sup>お歯黒」と呼ばれる習慣で、その歴史は古く、紀元前3世紀頃の古墳にもお歯黒をした形跡があったそうです。平安末期から戦国時代にかけては成人の証とみなされ、いつしか既婚女性の身だしなみのひとつとなりました。しかし、1870年に明治政府から禁止令が出され、姿を消してしまいます。日本の近代化に伴い失われたお歯黒ですが、実はむし歯予防の効果があったのではないかと推測されています。お歯黒の主成分は、タンニンと酢酸を鉄に溶かした液で、これらにはむし歯菌が放出する酸から歯を守る力があります。実際に、お歯黒を止めるとむし歯になる女性が増加したそうですから、見た目のこだわりだけでなく歯を守るための先人の知恵だったのかもしれないね。

