

今年もよろしくお願いします



口腔ケア情報

Brushup

Ver.30

【歯垢と歯石について】

簡単に言うと歯みがきすれば取り除けるのが歯垢、歯みがきだけでは取り除けないのが歯石

《歯垢》

歯の表面にネバエバしたものがついている。これが歯垢（プラーク）です。**歯垢は食べかすではなく細菌の塊**です。1mgの歯垢の中にはおよそ300種類、数億～10億個の細菌がいます。細菌は食べ物の糖분을栄養源にしてネバネバ物質を作り出しながら増殖します。**食後4～8時間**で歯垢をつくります。食事毎の歯みがきが必要な理由です。

《歯石》

歯石とは歯垢が固くなったものです。歯についた**歯垢は2日間で歯石**になってしまいます。歯と歯茎の境目や歯と歯の間にできます。こうなると歯ブラシでは落とせないなので歯科で取り除く必要があります。



アクール若狭 口腔ケアチーム

2019.01.08