

## 歯の汚れについて

### 歯垢(プラーク)

歯の表面に付着している細菌のかたまりで粘着性の強い付着物です。プラーク中の細菌は約400種類存在するといわれ、プラーク1mgには、細菌が約2~3億個存在しているといわれています。

### 歯石

歯垢(プラーク)の細菌と菌体間質が石灰化して生じた沈着物でリン酸カルシウムを主成分とする無機質が約80%を占めます。

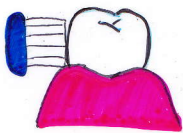
### 着色の汚れ(ステイン)

歯のエナメル質の表面は唾液が付着してつくられるペリクルという薄い膜で覆われています。これに紅茶、緑茶、コーヒーに含まれるタンニン、タバコのヤニなどが唾液中のカルシウムや金属イオンなどと結びついて付着することによってステインになります。タバコのヤニの成分であるニコチンやタールは歯に固着するまでに何日もかかりますので、毎日しっかり歯をきれいにしていれば黄ばみや、くすみを防ぐことができます。



## 歯磨きの基本

(毛先のおて方)



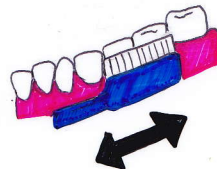
毛先を歯面にあてる。

(力加減)



150~200gの軽い力でみがく。

(動かし方)



小さざみ(1~2歯ずつ)に動かし。

今回は歯の汚れの種類について紹介しました。ご自身ではとりきれない部分の汚れや細かい所を検診で確認&クリーニングをしていきますので、ぜひ毎月ごとの検診でお越し下さい。