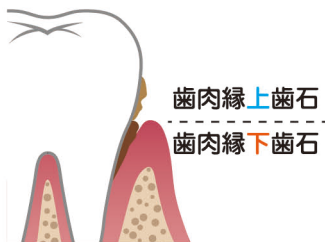


どうして歯石をとらないといけないの?

歯石とは

歯の表面にくっつくザラザラとした黄白色の硬いもの、これが「歯石」で歯垢が唾液中のミネラル成分によって固まったものです。



歯石には、歯の表面に見えている黄白色の歯石(縁上歯石)と、歯周ポケットにかくれている黒い歯石(縁下歯石)があります。

歯石を取らないといけない理由

■ 歯石は歯周病を悪化させてしまう

歯石の表面はザラザラしており、拡大して見ると、無数の穴やくぼみがあります。この穴やくぼみが歯周病細菌の足場となり、毒素を出し続け歯周病を悪化させます。歯磨きを頑張っても歯石を落とすことは不可能ですし、歯石表面のくぼみに入り込んだ歯周病細菌を落とすことも不可能です。それゆえ、健康な歯茎を保つためには、ついた歯石をこまめに落としていく必要があるのです。



■ 歯石は口臭の原因になる

歯石がついていると歯磨きをしても口臭がひどくなります。歯石の表面には常に汚れや細菌がくっついているからです。また、歯石がついていると歯茎の溝が塞がれる形となり、歯茎の中の酸素が少ない状態になってしまいます。そうすると空気を嫌う悪臭のガスを放つ細菌が増えてしまいます。



■ 歯石は体の健康を損ねてしまう

歯石は歯周病を悪化させ、全身の病気を引き起こす原因になることもあります。歯周病の細菌や毒素が血管に入り込んで、身体中を回って悪さをするためです。



歯石というのはつきやすい人、つきにくい人がいます。これは体質的なものが関係している場合もあれば、お手入れの良し悪しが関係している場合もあります。

歯石をとることはお口の健康を守るだけでなく、体を健康に保つためにも重要なのです。定期的に歯科医院で歯石を取りましょう。



しっかり噛むことは美容にいい



歯は美容に大きな影響を与えます。美しい白い歯は美容にとってももちろん大切ですが、歯の本来の機能である「噛む」という行動が、体の健康や美容にも大きな影響を与えていることをご存知ですか? やわらかい加工食が溢れている現代社会では、「よく噛む」ということが減ってきているようです。

よく噛まないで美容にこんな悪影響が

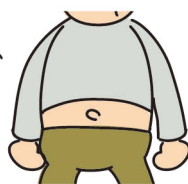
顔が老けてしまう

よく噛まないで、噛む筋肉が使われないため、顔がたるんだり、ほうれい線ができやすくなったり、二重アゴになりやすくなったりなどの変化が起こってきます。



太りやすくなってしまう

よく噛まないで食べると早食いになりがちで、満腹中枢が満たされる前にどんどん食べてしまったり、食べ過ぎで太ってしまうことにつながります。



むし歯・歯周病・口臭の原因になる

よく噛まないで、唾液が十分に分泌されません。唾液は口の中を清潔に保つ役割も果たしていて、唾液が不足してしまうと口の中の細菌が異常に増殖し、むし歯や歯周病になって見た目を損ねてしまったり、口臭の原因になります。