

プラークについて

「最近、歯がしみるなあ。」「なんか口臭がきになる・・・」
もしかしたらそれはプラークが関係しているかもしれません。
最近ではテレビでもよく耳にするようになったプラーク。プラークとは一体どんなものなのでしょう。

《プラークとは》

食後に何時間か歯を磨いていないと歯の表面がざらついてきます。それを爪でひっかくと白色く黄色色の柔らかい物質がとれます。それがプラークです。または鏡で自分の口中をよく見てみると、歯とは違う白い物質がとれます。それもプラークです。
そしてひと言で言えば、プラーク（歯垢）は「細菌の塊」であると言えます。食べカスとは違い、実際はプラークの70〜80%が口の中の細菌でできています。そしてプラーク1mg中には1億個以上の細菌が存在するのです。

《プラークの形成》

プラークができるまで

図1 ストレプトコッカス・ミュータンス菌が歯の表面に付着してから8〜24時間後にプラークは形成されます。

《プラークの害と増える原因》

プラークが存在するとどんな影響がでてるのか。
①虫歯↑プラーク中の細菌が出す酸
②歯周病↑プラーク中の細菌が出す酵素・

毒素性物質
③口臭↑プラーク中の細菌が出す臭気物質
④歯と歯肉の溝にも、突きささらない程度に軽く挿入させます。

歯科衛生士 星野

です。さらに、時間が経つとプラークは石灰化し、歯石となります。よって、口の中を健康に保つためには定期的なスクレーピング（歯石除去）が必要です。

デンタルフロスについて

お口の中の代表的な疾患として挙げられる「むし歯」と「歯周病」は歯と歯肉の表面に付着する細菌「プラーク」によって引き起こされます。お口の中を健康に保つため、「むし歯」と「歯周病」の原因となる「プラーク」を取り除くことを「プラークコントロール」といいます。

「プラークコントロール」のために歯ブラシを使用していたらだいたいと思えますが、歯ブラシだけでは50〜70%程度しかプラークを除去できないことをご存知ですか？ところが「デンタルフロス」を併用していただくことで90%程度までプラークを除去することができます。

《使い方》

①両手の親指と人差し指で1〜2cmの間隔にして、デンタルフロスをピンと張ります。
②やさしくのこぎりを引くように、前後に動かしながら歯と歯の間にを入れていきます。
③歯の面にデンタルフロスをフィットさせて数回上下させます。

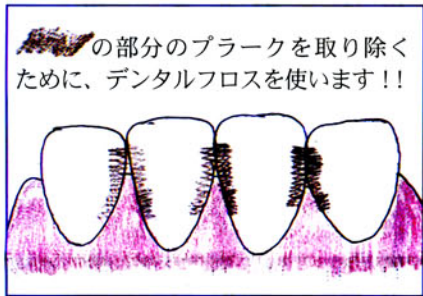


図1

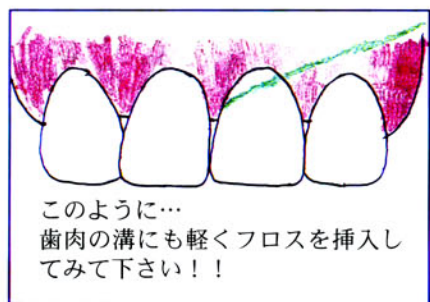


図2

④歯と歯肉の溝にも、突きささらない程度に軽く挿入させます。
⑤歯と歯肉の溝にも、突きささらない程度に軽く挿入させます。
⑥歯と歯肉の溝にも、突きささらない程度に軽く挿入させます。

《注意》

①デンタルフロスを無理に挿入したり、力いっぱい勢いよく挿入すると、歯肉を傷つけることがあります。力加減に気をつけて下さい。

《デンタルフロスの種類》

◆ワックス付フロス
コーティングがされて、脂や金属が入っています。歯の清掃に適しています。
◆アンワックスフロス
歯面にフィットさせやすく、歯と歯肉の溝の清掃に適しています。

◆ひも状フロス

清掃に適します。スポンジのような形をしていて、フロスの張り方によって太細の調節ができます。
◆ホルダー付フロス
柄が付いているフロスで、F字型は下の前歯に、Y字型は上の前歯や奥歯に使用しやすいです。

◆スニーパーフロス

1本で3つの役割を持ちます。
①歯と歯の間を通過させやすいようにフロスの先が細くなっています。

図1

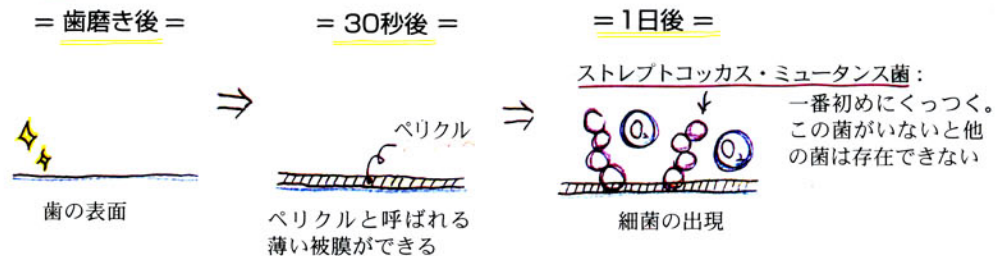
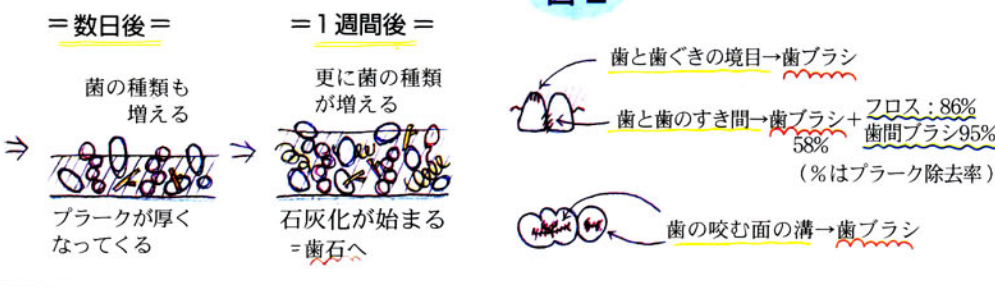


図2



② ひも状フロスの形になっているので、太さの調節も可能ですし、歯と歯の間やブリッジの下のプラークを除去できます。
③ アンワックスフロスの形態になっています。①+②+③が1本のフロスとなっています。ブリッジの清掃にも便利です。
※また、ミントなどの味のついたフロスもあります。

このように使い方や種類など挙げていきましたが、お口の中の清掃アイテムとして、デンタルフロスはまだ普及していないのが現状だと思います。しかし、歯と歯の間はブラッシングだけではプラークを取り除けません。デンタルフロスを一日一回使用していただくことで、90%程度までプラークを除去することが可能になりますので、一日一回の使用をおススメします。歯と歯の間が広めの場合やブリッジの形態によって、歯間ブラシが適していることもありますので、見極めていくことも大切になっていきます。

使い方を身に付けていくことも大変ですが、デンタルフロスを使用する習慣を作るのが重要です。使い始めのうちは手間で、面倒なことかもしれませんが、お口の中が健康なうちに習慣化できれば、むし歯や歯周病からお口の中を守ることができます。1本でも歯を多く残し、自分の歯で生活していけることで生活の質を維持させることも可能なのです。まずは、「デンタルフロスを使い始めてみませんか？プラークをすみずみまでキレイに取り除いて、健康な歯と歯肉を維持できるように、お口の中を清掃していきましょう。」

歯科衛生士 高橋