歯～とふる
ニュース

Shikinomori Dental Clinic
四季の森デンタルクリニック

2017年12月・
2018年1月号

歯石とは

歯石は歯垢（プラーク）が石灰化したもので、主に歯と歯肉の境目につく
灰白色の石のような硬いかたまりです。
歯垢(プラーク）が残ったまま放置すると、個人差もありますが２～３日で
石灰化し始め、やがて歯石へと変化して除去しにくくなります。
歯石は表面がでこぼこしてるので細菌がつきやすく、虫歯、口臭、歯周病
などのリスクを高めます。

歯石は下の前歯の裏側や上の奥歯の外側など
唾液腺の近くにある歯につきやすい傾向があります。
歯石は一度付着すると歯磨きでは落とすことは
できないので、歯石になる前にケアすることが大切です。

日頃からこの部分を特に意識しながら歯磨きし
歯石の元である歯垢（プラーク）をしっかり除去しましょう。

栄養士　大塚香奈子

12月の休診日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

1月の休診日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			