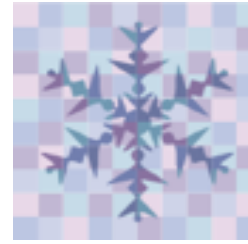


歯～とふる ニュース



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付きやすく、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			

