

こんにちは。歯科衛生士・光永です。
まだまだ暑い日が続いていますが、体調はいかがでしょう。
お口も体の一部なので体調が崩れると歯ぐきが腫れたり違和感が出たりすることがありますので、休息もしっかりとってくださいね。

今月はプラークと歯周ポケットについてお伝えします。

まずプラークとは…

歯に付着した細菌のかたまりのことです。

歯の表面に着いた食べものの残りカスに細菌が繁殖したもので、白くねばねばしています。食後8時間程度でプラークができていといわれ、プラーク1mgのなかには、およそ300種類1億個もの細菌が存在しています。

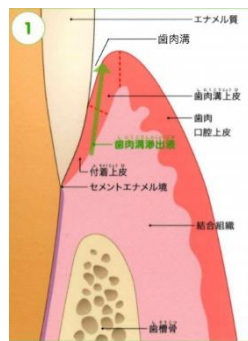
そして歯周ポケットとは…

歯と歯ぐきの間の溝のことです。

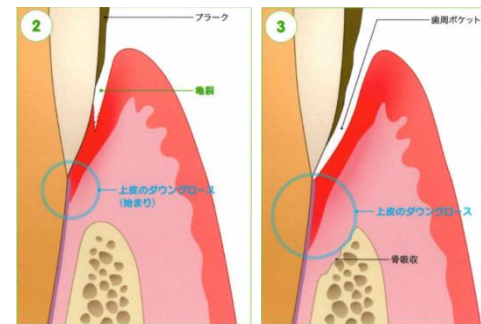
もともと歯と歯ぐき(歯肉)の間には歯肉溝という1~2mm程度の溝があります。

健康な状態の歯肉は引き締まっていて歯にピッタリと沿って歯肉溝にプラークが入り込むのを防いでいます。

しかし、プラークが歯ぐきの際に付いたままになっているとプラークの細菌が出す毒素によって歯ぐきが炎症を起こし、歯ぐきがゆるんでしまいます。そうすると歯肉溝にもプラークが入り込んでしまいます。



そして入り込んだプラークを放置していると炎症が進んで歯に付着している歯肉(付着上皮)の細胞が壊れていき、細胞同士が離れて亀裂ができます。その亀裂によって溝が深くなったものを歯周ポケットといいます。破壊されてできた亀裂の断面から体内へ細菌が侵入するのを防ぐため、



付着上皮の細胞がどんどん歯の根元の方へ伸びていきます。これを上皮のダウングロスといいます。

そしてまた細胞がプラークの細菌に破壊されて亀裂が出来る、歯肉の細胞が伸びていく・・・これを繰り返すことによって歯周ポケットは深くなっていくのです。

また、プラーク中の歯周病菌は嫌気性菌といって増殖するのに酸素を必要としないので空気が届きにくい歯周ポケットの中でもどんどん増殖してしまいます。なので、プラークを取り除かない限り増え続けてしまうのです。

しかし、歯周ポケットの中のプラークは歯磨きだけでは取り除くことができません。だから歯科医院でお掃除をして、取り除く必要があるのです。そして歯周病を進行させないためには定期的に受診して歯周ポケットの中のプラークや歯石を取り除いてもらい、セルフケアでは歯ぐきの際にプラークがたまらないように歯磨きをして歯ぐきを引き締めておくことが重要なのです。

当院でも多くの方に定期的に来院いただき、お掃除をさせて頂いております。これからも一緒にお口の健康を考えていきましょう！



医療法人 SHT
まき歯科・矯正歯科クリニック
Smile Health Thanks

〒700-0975 岡山市北区今3-1-35

TEL 086-243-1006

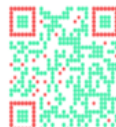
FAX 086-243-1106

HP: <http://www.maki-dental.jp>

Mail: makishika@do5.enjoy.ne.jp

←インスタグラムはこちら！ よろしくね。

<http://blog.livedoor.jp/makishika/>



9月1日(木)・8日(木)・15日(木)・29日(木)は休診です。

22日(木)は午前中診療しています。

よろしくお祈りします。