

「フラーク」って?

フラークは「歯垢(しこう)」とも呼ばれ、食べかすと間違われやすいですが、その正体は歯の表面に付着した細菌の塊で、バイオフィルム(※)の一つです。白色や黄白色をしているので見た目ではわかりにくいですが、舌で歯を触るとザラザラとした感触があります。フラークは、むし歯や歯周病の原因となります。

ここが知りたい!

しこう フラーク(歯垢)の話

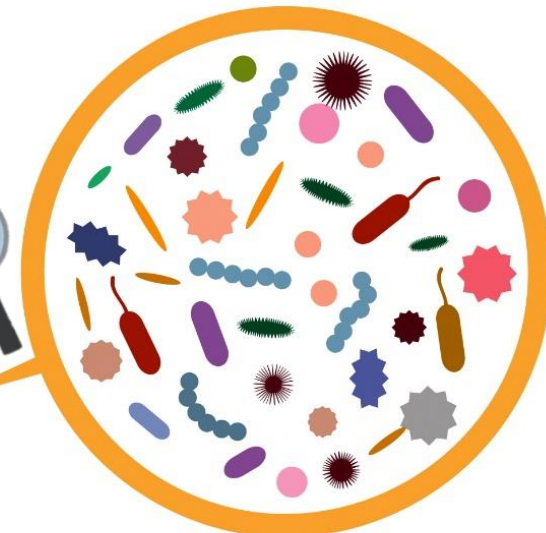
青年期・壮年期シリーズ Vol. 20

※バイオフィルムとは...

様々な細菌が集合してできた膜状のもの。細菌の温床で、排水溝やお風呂場のヌメリもバイオフィルムの一種です。



フラークを拡大してみると...



口の中には、約700種類の細菌が存在しており、フラーク1mg中には、約10億個を超える細菌が存在します!

フラークが付きやすい場所

=むし歯・歯周病になりやすい!

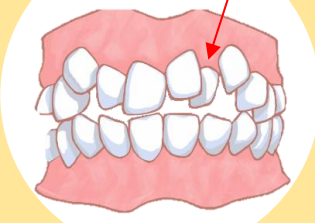
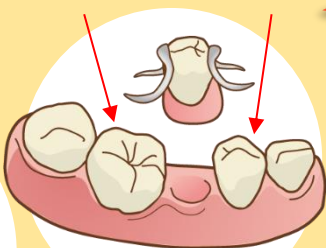
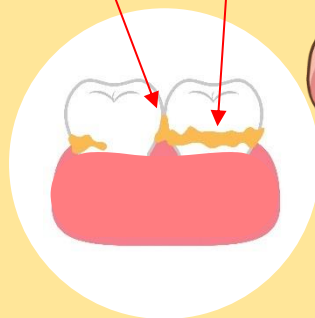
歯と歯の間や
歯と歯肉の境目

抜けた歯の周り

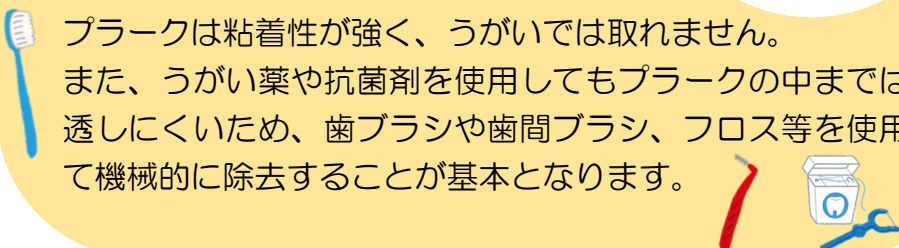
約2週間後

歯並びが重なっている所

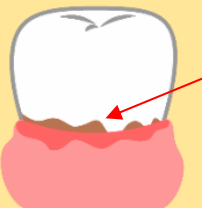
※入れ歯本体にも付きます



フラークは粘着性が強く、うがいでは取れません。また、うがい薬や抗菌剤を使用してもフラークの中までは浸透しにくいいため、歯ブラシや歯間ブラシ、フロス等を使用して機械的に除去することが基本となります。



フラークから「歯石」へ



歯みがきが不十分でフラークが残ったままだと、唾液に含まれるカルシウムやリン酸などがフラークに沈着して石灰化し、およそ2週間で「歯石」となります。

歯石は文字のとおり、まるで石のように硬く、歯の表面に強固に沈着します。フラークとは違い、歯みがきでは取り除くことができないため、歯科医院で定期的にチェックとクリーニングを受けましょう。

歯石の表面は凸凹でザラザラしているため、放置していると新たなフラークが蓄積しやすく、歯周病や口臭のリスクを高めます。

まずは毎日の歯みがきで歯石になる前にフラークを取り除くことが大切です!

