

「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。

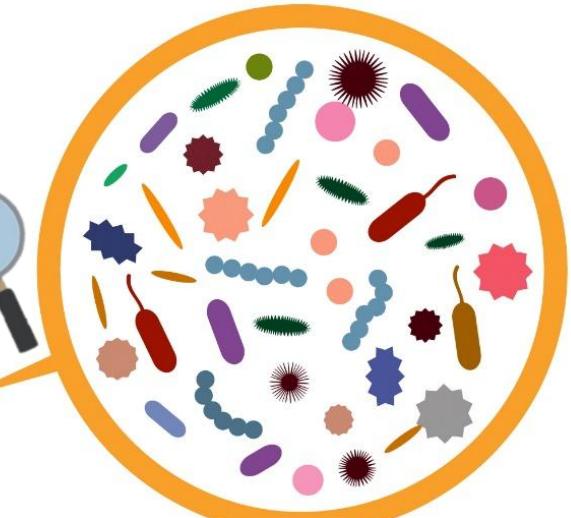
※バイオフィルムとは…

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又メリもバイオフィルムの一種です。

ここが知りたい！ フラーク（歯垢）の話

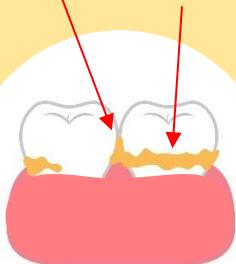
青年期・壮年期シリーズ Vol. 19

フラークを拡大してみると…

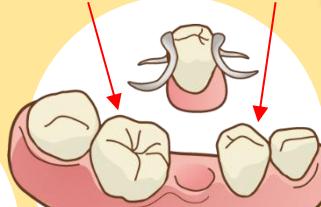


フラークが付きやすい場所

歯と歯の間や
歯と歯肉の境目



抜けた歯の周り



※入れ歯本体にも
付きます

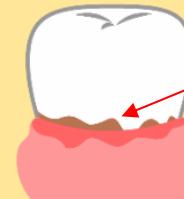
=むし歯・歯周病に
なりやすい！

約2週間後



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！

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。

