

「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ヌメリもバイオフィルムの一種です。

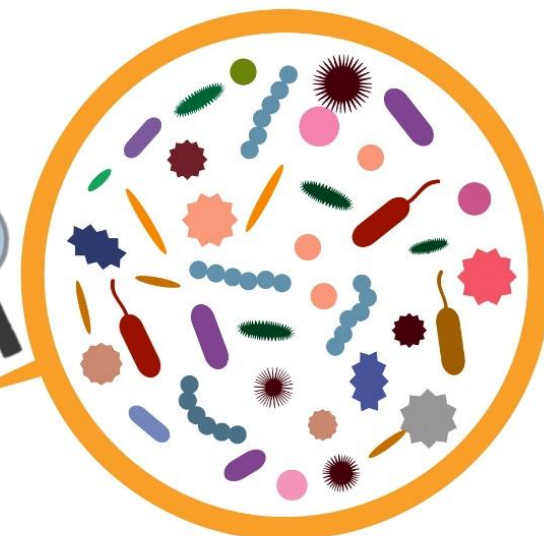


ここが知りたい！

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…



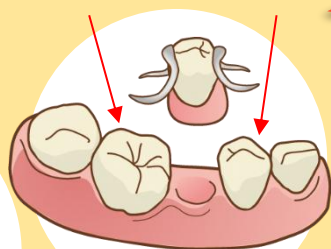
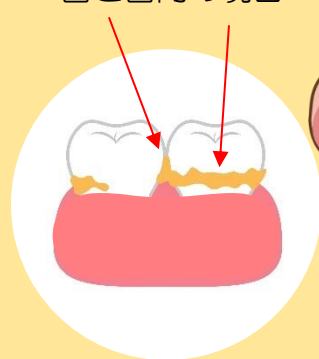
口の中には、約700種類の細菌が
存在しており、フラーク1mg中
には、約10億個を超える細菌が存在
します！

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



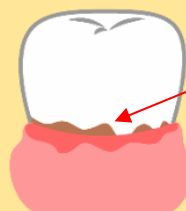
※入れ歯本体にも
付きます

歯並びが重なっている所



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
透しにくいので、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。

