

# 歯の豆知識

No.15

## ～「プラークコントロール」って何?～

**プラーク**とは ⇒

しこう  
歯垢ともいいます。**歯の表面に付着した、細菌などの塊。**  
むし歯や歯周病は、細菌が作る「酸」や「毒素」が原因。

**プラークコントロール**とは ⇒

歯に付着したプラークの量を減らすことです。

**プラークを除去し、再び付着させないようにします。**



**家庭**では ⇒

基本的な歯みがき、デンタルフロスや歯間ブラシによる清掃、  
マウスウォッシュによるうがい、砂糖の摂取制限など

**歯科医院**では ⇒

**歯面の汚れ除去、歯石を取り除くスケーリング**など



不適切な方法では歯肉<sup>たいしよく</sup>退縮を起こしたりする場合がありますので、  
歯科医院で適切なコントロール方法について指導を受けましょう。

