



本番レースでは以前使っていたもので出場したほどでした。ところがあの日、ランニング用のソックスに穴

が開き、若干厚めのソックスに変えて履いてみると、この数カ月のフィットの悪さは何だったの？というほどピツタリ。人間の感覚って本当に繊細だなあと思いました。

さて、差し歯や入れ歯を入れた感想をお聞きすると、何とも表現しづらそうにしている方がいます。まさにこの「はまりの悪さ」ではないかと思うんです。痛いや噛みにくいであれば表現法があるのですが、なんとなくしっくりしない感じでは…。僕たちがそれを分かってもすぐに直せ

ない時もあります。が、「なんとなく違う」っていう表現もありですよ。

良い歯石、悪い歯石

診療室でも多くの方が「歯石を取ってください」と言われます。もちろん、歯石を付けておくことが良いことではないので器械などを使ってきれいにします。皆さんお口の中を清潔にする意識が高くとても良いことだと思えます。

ところで、この歯石に二種類あることはご存知ですか？実は、すぐに見分けがつかず。歯の表面に白っぽくできる歯石（縁上歯石）と、歯ぐきの下にできる黒っぽい歯石（縁下歯石）です。つまり、色を見れば一発で分かる！訳です。

問題はこの二つの歯石の違いです。白い歯石は割と柔らかく、取りやすいのですが、黒い歯石は硬く、ただでさえ取りにくいのにできる場所が歯ぐきの中。表から見えないケースも多くあります。そして残念ながら黒い歯石は害性が強く、歯周病の直接原因になるのです。

この黒い歯石は歯ぐきの中の歯垢（プラーク）や血液などが結びついてできることは分かっているのですが、どんな人のどこにできるのかは分かっています。ですから確実な予防法というのは分かっています。僕たちも黒い歯石がつく方は分かっている。定期検査の間隔を長くしないようにして毎回チェックしています。自分の歯石のタイプが気になるようでしたらお声がけくださいね。