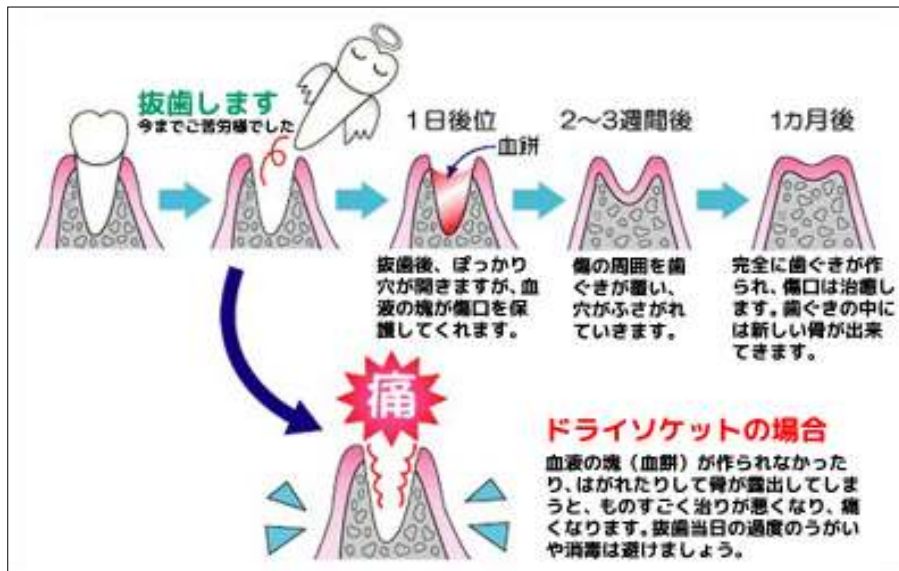


抜歯した傷はどうやってふさがっていくの？

かなもり歯科クリニック 院長 金森布帆

「抜歯した後、穴が開いたままになるのですか？」という質問を受けることがあります。大丈夫、穴はちゃんと埋まってきます。どうしても治療のやりようがない場合、残念ですが抜歯になります。抜歯した後にあいた穴はどのようにして埋まるのでしょうか？抜歯後の穴（抜歯窩 ぼっしか）は、すぐに血液の塊（血餅 けっぺい）で満たされ、傷口は保護されます。血餅で満たされた抜歯窩は2～4日程で小さくなり、2～3週間後には閉鎖していきます。1ヶ月も経てば、完全に塞がり、歯ぐきの中に新しい骨が出来てきます。抜歯窩が完全に骨で修復されるのには、3ヶ月程度かかるといわれています。

抜いた日はあまりうがいや消毒をしないようにしていただいています。「歯を抜いたところを清潔にしたいのに、どうして？」と思われる方も多いかと思いますが、何度もうがいをするとうがいがはがれてしまうことがあります。もし、血餅がはがれ骨が露出すると、「ドライソケット」という状態になり、傷の治りが物凄く悪くなります。また、結構痛むようです。ですので、抜歯後2,3日は触らずにそっとしておくのがよいのです。図にまとめました。



ちなみに抜歯後の歯磨きで注意することは、

1. 抜歯後の穴は歯ブラシで激しく触らないようにしましょう。
2. うがいはゆすぐ程度におさえて、激しいうがいはしないでおきましょう。
3. 歯磨きは、普通に行っても差し支えありません。
ただし、抜歯した歯の付近は刺激しないよう丁寧に磨きましょう。

ご存知ですか？

プラークとは？歯石とは？

かなもり歯科クリニック 歯科衛生士 高野保子



歯周病の原因になるといわれています。

これをただの食べ物の「かす」と思われている方もいますが、実はその**70%以上が細菌**です。歯の表面に住み着いている細菌の塊、これが「**デンタルプラーク=歯垢**」の正体で、**1gのプラークの中になんと約100億個の細菌**がすんでいます（右の写真）。



近年、プラークは「**バイオフィルム**」と呼ばれるようになって来ました。**バイオフィルムとは、細菌同士が寄せ集まってスクラムを組んだ状態です**（左図参照）。ここまで成熟したプラークは、歯磨きだけではなかなか取り除けません。歯科医院で専門

的なケアを受け、除去してもらおう方が良いでしょう。

一方、プラークに唾液中の**リン酸カルシウム**、**無機塩類**などが沈着し、石のように硬くなったものを「**歯石**」といいます。歯石の表面はガサガサして小さな穴があいているので、その上にまたプラークが付きやすくなり、どんどん積み重なります。

歯肉線上のプラーク・コントロール 患者さんの分担

- ・ブラッシング
- ・フロスや歯間ブラシによる清掃
- ・食塩剤
- ・薬用歯磨剤

歯肉線下のプラーク・コントロール 歯科医院の分担

- ・PMTC（機械的な歯の清掃）
- ・歯菌沈着物の除去
- ・食事指導
- ・歯科治療による口腔環境の改善
- ・義歯の手入れの指導 など

歯石はプラークと違い自分で取ることができません。**歯石はつく人とつかない人とでかなり個人差があります**。特に歯肉の下についた歯石は隠れて見えないため大変取りにくく、取ってもまた付きやすいので定期的なチェックやクリーニングをおすすめいたします。