

よ坊さんの
豆知識

健康な
歯のために

歯垢(しこう)と 歯石

歯垢と歯石はどちらも歯に付いた細菌の塊です。どちらも歯周病等の原因ですが、歯垢は歯ブラシで除去でき、歯石は唾液中のカルシウム等の成分により硬くなったもので、歯ブラシでは取り除けないので歯科医院に行って除去してもらいましょう。

(一社) 埼玉県歯科医師会

