

# 草野歯科通信

2011年  
秋号  
vol.3



「歯の着色が気になる」「ヤニが…」など歯の色を気にされる方は多いのではないのでしょうか。秋号では歯の着色についてお話させていただきます。



## 気になる歯の着色

歯が着色する原因は、タバコのヤニ、飲食による色素の沈着です。日常的に口にする、お茶やコーヒー、赤ワイン、カレーなどを摂取することで、少しずつ歯の表面に着色が蓄積します。うがい薬の「イソジン」も頻繁に使用していると着色するので注意が必要です。



## それでも気になる方は…

すでに着色してしまっても、歯科専用の機械で落とせることがほとんどです。定期的に歯のクリーニングを受けると、歯を美しく、健康に保つ事ができます。

元の歯の色より白くしたい場合、「ホワイトニング」という方法があります。個人差はありますが、1ヶ月程で効果がみられます。費用は医院によって異なりますが、目安は4万円前後です。ホワイトニングについては次号で特集します。

## 意外に知られていない歯の着色原因

★毛の硬い歯ブラシでゴシゴシ磨かれる方は、歯の表面が荒れ、そこに余計に汚れが付きやすくなります。



★食べ合わせも大事です。酸蝕歯（さんしょくし）原因食品と着色性食品を同時に摂取すると歯の表面が溶け、ザラザラした所へ着色しやすくなります。

着色性食品			
酸蝕歯原因食品			

## 秋の味覚

中でもサンマはおいしいだけではなく、ビタミン、ミネラル、タンパク質も豊富！血栓を予防するEPA、脳に良いと言われるDHAも含まれています。それらは特に内臓に多く含まれていますので、できるだけ内臓まで食べる事をお勧めします。



## 着色を予防するには…



着色しやすい飲食物、タバコを控える事が一番の予防です。そして、ゴシゴシ磨きをされる方は、正しいブラッシング方法を身に付ける事も大切な予防になります。

## 草野歯科医院

〒700-0815

岡山市北区野田屋町2-7-13

TEL 086-221-1174

<HP> <http://kusano-dc.jp>