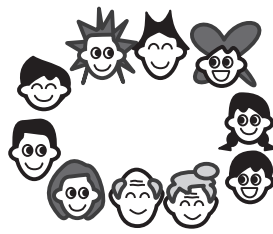


津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人
訪問歯科診療
を広める会
賛助会員



令和5年3月号
発行人 津谷歯科医院
院長 津谷良
住所 岡山市中区海吉1807-14
紙面に関するお問い合わせは下記まで
電話：0120-779-418
配信代行：訪問歯科診療を広める会

皆さんこんにちは！いかがお過ごしですか？

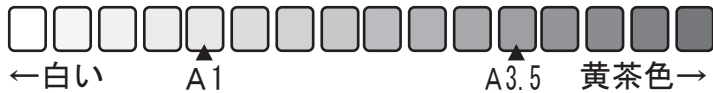
津谷歯科医院、院長の津谷良です。

最近では歯のホワイトニングを行う方が増えていて、ホワイトニング製品の市場は、今後10年で約2倍になると予測されています。歯の色は見た目の印象を大きく左右すると言われ、白い歯は清潔なイメージを連想させるため相手に好印象を与えます。歯は一番外側の白色のエナメル質が半透明であり、その内側にある黄色っぽい色の象牙質が透けて見えるのです。エナメル質の色・透明度・厚さや、象牙質の色は人それぞれ異なっているため、歯の色は人によって違い個人差がありますが、それだけでなく、歯の健康状態や毎日の食習慣に影響を受けます。そこで今回は『歯の着色』についてご紹介します。

1. 自然な歯の白さは“A1”

日本人の本来の歯の色は薄い乳白色で、VITA社のシェードガイド(歯の白さを16段階に並べた見本)ではA1位で、人から白いと気付いてもらえるレベルです。日本人の平均的な歯の白さは、もう少し黄色っぽくA3.5位です。この7段階の差は、歯の色が変化したため、原因は外部要因と内部要因に大別できます。

歯の白さの色の見本 16段階 (イメージ)



2. スタイン

歯の色が変化する外部からの要因は、食べ物や飲み物に含まれている色素が歯の表面に沈着して着色するためです。この『着色汚れ』のことをスタイン(=しみという意味)と呼んでいます。歯の表面はペクルルとい唾液由来の薄膜で覆われていて、飲食物やむし歯菌が作り出す酸から歯を保護しています。ところがこのペクルルは色素成分を吸着しやすく、時間の経過とともに色素は歯に固着して、歯ブラシでは落ちにくくなって徐々に色が濃くなっていきます。

3. 食べ物に含まれるポリフェノール

赤ワイン、コーヒー等が代表的な着色性の強い食品です。赤ワインにはアントシアニン、コーヒーにはクロロゲン酸というポリフェノール類に属している色素・渋み・苦味の成分が多く含まれています。ポリフェノールは自然界に数千種あると言われ、抗酸化作用が強く、健康に良いことが知られている一方、パクリルと結合しやすく着色の原因となります。またアルコール飲料や炭酸飲料、柑橘系等、強い酸性の食品によって歯面が溶けて着色を助長することが知られています。

食品 100g 中の
ポリフェノールの量

赤ワイン	230
コーヒー	200
緑茶	115
紅茶	96
トマト	69
ココア	62
ごぼう	49

(mg)

4. タールも黄ばみの原因

タバコに含まれるタールは、黒褐色の油状液体で粘性があり、口の中全体に煙の粒子として行き渡り着色してしまいます。またニコチンと一酸化炭素は歯ぐきの毛細血管を収縮させる等、歯ぐきの酸欠状態を引き起こし、歯ぐきの黒ずみの原因ともなります。

次号では着色を防ぐ方法についてご紹介します。

◆ 食品や飲料の色素が徐々に蓄積してスタイン=着色汚れとなります ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって

ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」って話をしていたのに…。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組みなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

津谷歯科医院

診療時間 9:00~12:30/14:00~18:30
(土曜日は16:30まで)

診療科目 歯科 小児歯科

休診日 木曜・日曜・祝祭日

院長 津谷良

岡山市中区海吉1807-14

☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413