



|                     |   |                      |
|---------------------|---|----------------------|
| SDC<br>デンタル<br>ニュース |  | 第14号<br><br>2010.5月号 |
|---------------------|---|----------------------|

風薫る5月。新緑がすがすがしい季節です。みなさん、こんにちは。  
すずき歯科医院、院長の鈴木です。過ごしやすい気候になると、フットワークも軽くなり、どこかに出かけたいなという気持ちになりませんか？そんなウキウキ気分も、歯の調子が悪いと台無しになりますよね。我慢したり面倒くさがったりせず、お出かけや長期休暇の前には歯科に行きましょう。早期発見・早期治療は、ある意味エコの第1歩。また、5月の第2日曜日は「母の日」です。いつも家族を優先して自分のことが後回しになりがちなお母さんに、日頃の感謝の気持ちをこめて、ぜひ定期健診をすすめてあげてくださいね。いつかそのうちに…とと思っているだけでは、行きそびれることも多いですから。

すずき歯科医院からのお知らせ



ゴールデンウィークは、暦どおりに診療いたします



## すずき歯科医院

住 所 伊勢崎市境下湊名1158  
電 話 0270-70-6480  
FAX 0270-70-6481  
診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列育成（矯正歯科）、審美歯科、  
歯科口腔外科、インプラント、予防健診（ライフサポート）

|                    |      |      |      |      |      |      |      |
|--------------------|------|------|------|------|------|------|------|
| ゴールデンウィークの<br>診療予定 | 4/24 | 4/25 | 4/26 | 4/27 | 4/28 | 4/29 | 4/30 |
|                    | 土    | 日    | 月    | 火    | 水    | 木    | 金    |
|                    | ○    | 休    | ○    | ○    | ○    | 休    | ○    |
|                    | 5/1  | 5/2  | 5/3  | 5/4  | 5/5  | 5/6  | 5/7  |
|                    | 土    | 日    | 月    | 火    | 水    | 木    | 金    |
|                    | ○    | 休    | 休    | 休    | 休    | ○    | ○    |

# ステイン

白い歯がのぞく笑顔は健康的で素敵ですね。でも歯が黄ばんでいたり、汚れていると、せっかくの笑顔も好感度ダウン。それどころか歯の健康を損なっている状態であるともいえます。なぜ、歯が黄ばんだり汚れたりするのでしょうか？

## ★歯の変色

変色している色によって原因は様々ですが、歯の変色には、大きく分けて外的要因と内的要因の2つがあります。今回は外的要因の1つである「ステイン（歯の着色汚れ）」について考えてみましょう。ステインは、「汚れ・しみ」を意味します。

## ★ステインの原因

ステインの主な原因は、コーヒー・紅茶・緑茶・赤ワイン等に含まれる渋み成分のタンニンや、タバコのヤニ成分であるニコチンやタールです。これらは着色が残りやすく、時間をかけて少しずつ蓄積していきます。また摂取量が多ければ多いほど、歯の表面に色素が沈着します。病的なものではありませんが、黄色や褐色に着色するので歯が汚れて見えます。

## ★なぜステインがつくの？

歯のエナメル質の表面は、通常、唾液が付着して作られるペリクルという皮膜で覆われていますが、タンニン・ニコチン・タールなどを摂取すると、それが唾液中のカルシウムや金属イオンなどと化学反応を起こし、強固に結びついて着色汚れとして固着してしまいます。そのため、歯が黄ばんだりくすんだりして見えるのです。湯飲みに茶渋がつくようなものですね。

## ★ステインを除去するには？

ステインは頑固な汚れなので、いったん付着すると家庭で落とすことはまず不可能と考えたほうがよいでしょう。自分で落とそうとして強く歯を磨くと歯を傷つけてしまうことがあります。まずは歯科で歯の変色の原因を診てもらいましょう。歯科医院では、頑固な着色でも専用の用具（ジェットポリッシャー）で歯に細かな粒子を吹き付けて、歯を傷めずにきれいに除去してくれます。保険はききませんがそれほど高い治療ではありません。

## ★予防するには？

コーヒーや紅茶がお好きな方や愛煙家の方は、歯科医院できれいにしてもらった後で、ステイン除去用やヤニ取り用の歯磨き粉を使って、歯と歯の間や歯並びのでこぼこしている部分などに気をつけて丁寧に磨きましょう。再付着をある程度予防することができます。どうしても日々の生活の中で少しずつ着色していくので、コーヒー・紅茶を飲み過ぎないこと、禁煙すること、そして毎日コツコツ丁寧な歯磨きをするのが予防の基本です。



皆さんのライフサポーター すずき歯科医院

