



【問い】喫煙はしませんが、歯にタバコのヤニのよ  
うな着色があります。コー  
ヒーをよく飲むのでそれが  
原因ではないかと思いま  
す。歯磨きをしても取れま  
せん。歯科医院で着色を取  
ることができませんか。  
着色しにくくするにはどう  
すればいいでしょうか。  
(佐世保市、40歳女性)

【答え】着色の状態によ  
りますが、歯科医院ででき

いに行かなくても、歯の表面はもともとのツルツルで、色素がつきにくい構造をしています。しかし、毎日の食事や歯磨きなどで歯の表面には微細な傷がで

### 歯の着色が取れない

きていて、そこに汚れが付着し、着色の原因となりま  
す。特に、コーヒー、紅茶、  
赤ワイン、緑茶、ブルーベ  
リー、カレーなど、色の濃  
い飲食物を好む方は注意が

歯に傷をつけてしまい、結  
果的に着色しやすくなりな  
ります。  
歯科医院ではPMTTC  
(プロフェッショナル・メ  
カニカル・トゥース・クリ

### PMTTCでツルツルに

必要です。  
一度ついてしまった色素  
を通常の歯磨きで除去する  
ことは困難です。研磨剤の  
多く入った歯磨剤を使う方  
法もありますが、一時的に  
除去できるものの、さらに

「リング」という方法で着  
色を除去します。患者の口  
の中の状態に合わせて、歯  
科医師、歯科衛生士が専用  
器具を使ってバイオフィル  
ム(汚れや着色を除去する  
方法です。さらに歯の表面

の傷を補修するペーストを  
塗布することにより歯質を  
強化し、着色しにくいツル  
ツルで強い歯を作ります。  
バイオフィルムを除去す  
ると、むし歯や歯肉炎、歯  
周炎の予防になります。定  
期的にPMTTCを受けるこ  
とで、強くて、きれいな歯  
を作ることが可能となりま  
す。毎日の歯磨きでも歯質  
を強化するフッ化物の多く  
入った歯磨剤を使うことで  
より効果的になります。  
口の中の状態や着色の原  
因により処置は変わってき  
ます。自己判断せず、早め  
にかかりつけの歯科医院に  
相談してください。



回答者 徳富 健太郎  
徳富歯科医院 歯科医師

#### 質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付け  
ます。県歯科医師会の先生方が回答し  
ます(直接本人に回答はしません)。症状などを分かり  
やすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明  
記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社  
生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯  
科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索でき  
ますので参考にしてください。