令和４年１月17日（月曜）長崎新聞

食事や喫煙が原因に

おくちの相談室

歯の着色

【問い】歯の着色が気になり歯科医院できれいにしてもらったのですが、半年程経つとまた元の状態に戻ってしまいました。着色の原因や予防法を教えてください。（長崎市、43歳女性）

【答え】歯の外側の付着物による外因性の着色を「ステイン」といいます。歯磨き剤や歯科医院でのクリーニングで除去できますが、生活習慣や環境によって歯が着色しやすくなることがあります。

ステインは歯の表面を覆っている「ペリクル」というタンパク質の膜と、食物中のポリフェノールが結びついて付着します。食品の合成着色料、たばこのヤニもステインの原因になります。

ポリフェノールはほとんどの植物に存在する苦味や色素の成分です。ワインやチョコレートに含まれていることはよく知られていますが、お茶や緑黄色野菜に含まれるカテキン、大豆に含まれるイソフラボン、柿やバナナに含まれるタンニンなどもポリフェノールの1種です。ポリフェノールや合成着色料が多く含まれている食品を食べた後はできるだけ歯を磨いたり、うがいをしたりするだけでも、ステインの付着を軽減することができます。

加齢やストレス、薬の副作用などで唾液が出にくくなることも、ステインが付着しやすくなる原因です。唾液には歯の汚れを洗い流す自浄作用があるからです。唾液の出をよくするために▽唾液腺や口腔内をマッサージする▽ガムをかむ▽こまめな水分補給をする―などの対策が有効です。

最近ではステイン除去効果の高い歯磨き剤も販売されています。古くなった歯の詰め物や歯並びの状態によって、ステインが付着しやすい歯がある場合は、治療や歯ブラシの動かし方などで付着を軽減できることもあります。しかし、歯科医院でのクリーニングによる除去が最も確実です。お悩みの場合は、かかりつけの歯科医院に相談してはいかがでしょうか。

回答者
白石（しらいし） 一（はじめ）
長崎市諏訪町
はじめ歯科クリニック院長

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。