



# 歯のはなし

歯の表面に白いシミが…

## 「ホワイトスポット」って知っていますか？

「ホワイトスポット」という言葉を初めて聞いた方もいると思いますが、これは歯の表面にできた白いチョーク状のシミのようなものです。本来、歯はエナメル質で覆われているため均一な乳白色ですが、その一部のキメが乱れてしまうと、白くくすんだような状態になってしまいます。ホワイトスポットが前歯にあたりると、それがコンプレックスになってしまう方もいるそうです。



### 原因と治療法

原因としては「初期むし歯」と「先天的なもの」の2つに分かれ、それぞれ治療法も異なります。どのタイプなのかご自身では判断が付きにくい場合もありますので、気になる方は一度ご相談ください。

#### 1 初期むし歯の場合

##### 原因

お口の中が酸性に傾いた状態が続き、歯の中のカルシウム成分が不足すると、白く濁ってシミのように見えてしまうことがあります。この段階では痛みもなく色も黒くありませんが、この状態が続いてしまうとむし歯に進行していきます。

##### 治療法

治療法はむし歯と同じですが、まだ初期の段階ならすぐに治療せず経過を観察します。不思議なことに、歯のカルシウム成分が一時的に失われたとしても、再び唾液中のカルシウム成分が取り込まれると、初期むし歯は修復していきます。この自己修復力を利用すれば、ホワイトスポットが改善される場合もあります。



#### 2 先天的な場合

##### 原因

先天的にシミのある方も中にはいます。これは発育中に生じた異常で、エナメル質形成不全の一つです。先天的な方は歯の内部で発生しています。

##### 治療法

歯の健康には全く影響ありませんが、見た目が気になって治療を希望される方が多いようです。治療法には、エナメル質の再生を促す薬剤を塗布したり、歯の表面に薄いセラミックを接着させるなどの方法があります。ただし、先天的な場合の治療は自費となってしまうため、効果や治療費などをしっかり確認した上で行うようにしましょう。



### 予防法は？

ホワイトスポットができないようにするためには、次のようなことを心掛けましょう！

#### 間食はできるだけ控える

間食が多くて口の中に食べ物が入っている時間が長いと、歯のエナメル質からカルシウム成分が溶け出してホワイトスポットができることがあります。ご自身の食生活を振り返り、間食が多ければ改善するようにしましょう。



#### 歯みがきをしっかりと

歯の表面に歯垢が残っていると、そこからホワイトスポットが広がる恐れがありますので、歯をみがく時は歯の表面をしっかりとブラッシングしましょう。フッ素配合の歯みがき粉を使うとホワイトスポットができにくくなると言われています。また、強くみがくのも禁物です。



ホワイトスポットやむし歯のない美しい歯なら、笑顔にも自信がもてますよね！

### クイズのこたえ

4

300万人

インプラントとはあごの骨に人工の歯根を埋め込み、その上に人工の歯を製作する治療法です。厚生労働省の調査では、15歳以上でインプラント治療を行っている人は2.6%で、人口にすると約300万となります。しかし、どんな治療法でも天然の歯に勝るものはありません！ 1本でも多く自分の歯を残すように心がけましょう。