



# 歯のはなし

加齢でも歯は黄ばむ？

## 歯を白くキレイに保つには？

白くてキレイな歯は、顔の印象をアップさせますよね。歯をクリーニングしたりホワイトニングをすると、歯は白くキレイになりますが、その美しさを長く保つにはどうしたらよいのでしょうか？ 今回は、**歯の黄ばみの原因や歯の美しさを保つ方法**についてお話しします。



### 歯が黄ばむ原因

歯が黄ばむ、白さが失われる原因は、大きく分けると2つあります。まず1つ目は、**食べ物や飲み物の着色汚れ**です。“ステイン”とも呼ばれ、**食べ物などに含まれる色素**や**タバコのヤニ**が歯の表面に蓄積されると、歯が黄ばんだり、くすんで見えるようになります。そして2つ目が**加齢**です。歯の表面には白色で半透明な**エナメル質**があり、その内側にはやや黄味色がかかった**象牙質**がありますが、年を重ねるにつれてエナメル質が薄くなってきて、**内側の象牙質が透けて見えやすくなる**ため、歯が黄ばんだように見えるのです。



### 歯の白さを保つ方法

では、具体的に歯の白さを保つ方法をご紹介します。

#### ① 着色しやすい飲食物に注意

歯に着色しやすい食べ物や飲み物を口にしたら**早めに歯をみがきましょう**。着色汚れは時間を置くと落としにくくなるため、すぐに歯をみがくことがポイントです。もし、すぐ歯みがきができない場合は、**うがい**をしたり、**ガム**を噛んで唾液の分泌を促すのも◎。

【歯に着色しやすい飲食物の一例】

- コーヒー ● 赤ワイン ● カレー ● ココア
- チョコレート ● 紅茶 ● ウーロン茶 ● ケチャップなど

#### ② 「口呼吸」ではなく「鼻呼吸」

**正しい呼吸は鼻から息を吸って吐く「鼻呼吸」**です。しかし、鼻ではなく「口呼吸」をしていると、**お口の中が乾燥**して、**歯に色素が沈着**しやすくなります。特に前歯の近くには唾液を分泌する唾液腺がないため、「口呼吸」をしていると前歯が汚れやすい傾向に。歯の白さを保つためにもぜひ、「鼻呼吸」を習慣にしましょう。



#### ③ エナメル質を大切にする

歯の表面を覆う**エナメル質**がすり減ってくると、内側の象牙質の黄ばんでいる色が透けて見えるようになるため、エナメル質は大切にしましょう。歯が黄ばんで見えるからと、**ゴシゴシと強く歯をみがいたり研磨作用の強い歯みがき粉を使用するのは、逆効果**です。また、**酸性度の高い飲み物**はエナメル質を溶かしやすいため、**飲んだら歯をみがく、口をすすぐ**など、注意して扱うようにしてくださいね。

【酸性度の高い飲み物の一例】

- スポーツドリンク ● 炭酸飲料（コーラ等）
- お酢系飲料 ● 柑橘系のジュースなど

#### ④ 歯垢をしっかりと落とす

**歯垢が歯に付着**していると**歯の表面がザラザラ**するため、歯に着色汚れが蓄積しやすくなります。**しっかりと歯をみがく**ことを基本に、歯の表面をツルツルにする**電動歯ブラシ**を活用したり、定期的に**歯科医院でクリーニング**をするのも有効です。



紙巻きタバコ、加熱式たばこにはニコチンが含まれているため、ヤニによる歯の汚れの原因となります。また、ニコチンが含まれていない電子タバコは歯の汚れの原因とはなりませんが、他のタバコと同様に**歯周病**のリスクは高まるため、お口の健康のためには禁煙することが一番です！

