

今月のさがあお豆知識

No.15

Q.虫歯じゃないのに歯が茶色いのはどうして？

考えられる原因のひとつが『色素沈着』です。

着色ともいわれています。

痛みもなく特に問題はないものですが、
歯の色を気にされる方も多いのでは
ないでしょうか？



➡色素沈着している前歯

<色素沈着しやすいもの>

- ・コーヒー
 - ・紅茶
 - ・色の濃いお茶
 - ・ワイン
 - ・カレー
 - ・タバコ
- など様々です。

<着色を防ぐには？>

*食後は歯を丁寧に磨いて、きれいにするようにしましょう。
どうしても磨けない場合は飲食後、こまめに水を飲んで
洗い流すようにしてみてくださいはいかがでしょうか？

*ダラダラ食べも禁物。

ダラダラ食べないようにすることは、虫歯予防にも繋がります！

*歯磨き粉を効率よく活用しましょう。

※研磨材入りの歯磨き粉で、磨きすぎると反対に歯を傷つけてしまう
ことがあるのでたくさん研磨剤が入っている物には注意しましょう。

ついてしまった着色は定期的な検診時にクリーニングすることで
きれいにできます。※着色を取り除くこと以外に、歯の色自体を
白くする為には「ホワイトニング」がオススメです。

ケアにも気をつけ、歯の着色を防止しましょう！

