

2018年1月29日掲載

着色の原因

たばこやお茶 調味料も

歯の表面はツルつとして滑沢に見えますが、実際は顕微鏡で見ると小さな細い溝や穴がたくさんあります。そして、食事や飲み物による色素が、その溝や穴に入り込みます。これが歯の着色です。ですから、一度着色してしまえば歯磨きだけでは簡単には落とせないのです。

着色の原因ですが、一つ目は喫煙です。たばこの成分のニコチンやタールが、喫煙するたびに歯の溝や穴に入り込み着色が生じます。ニコチン、タールの着色は着色の中でも最も強烈なものです。

二つ目は渋みの成分であるタンニンが含まれるコーヒー、紅茶、赤ワイン、お茶などです。これは、タンニンが歯の成分であるカルシウムや唾液の中のカルシウムなどの金属イオンと結合しやすいからです。そして歯面を覆う膜（ペリクル層）に付着して残留することで着色が生じます。中でも、タンニンの量は紅茶が最も多く含んでいるので注意が必要です。

三つ目はしょうゆ、ケチャップ、ソースなど日常的に摂取する酸性が強い調味料なども着色が生じます。

また、着色ではないのですが、加齢によりエナメル質が薄くなった場合や、むし歯の進行により神経が死んでしまうことによって生じる変色もあります。

歯の着色を手軽に落とす方法として研磨剤の入った^{しま}歯磨剤や消しゴムなどありますが、歯の表面を傷つけてしまい逆に着色が生じやすくなる場合があるため、歯科医院で専用の機械や器具を使用して落とすのが一番安心です。