私たちは、通常時の勤務とは別に自主的に課題を決め、勉強した内容を毎月発表し合っています。

自主勉強

歯の着色について

「歯を白く見せたい」という願望は、年齢・性別・着色の程度にかかわらず多くの人々が抱いているようです。

また、アンケート調査で「自分の口で満足していないことは何ですか?」という質問に

1位・歯の色
2位・口の臭い
3位・歯並び

という答えがでました。

いずれの答えも、対面を気にして自分をより美しく見せたい、というエステティックな思いが高まっている証拠ではないでしょうか。

歯の汚れというと、私達は虫歯や歯周病の原因となる〝プラーク（歯垢）〟を真っ先に思い浮かべますが、皆様にとっては、歯に無害な着色の方がプラーク以上に「歯を醜く見せるもの」として気にしていることが多いようです。

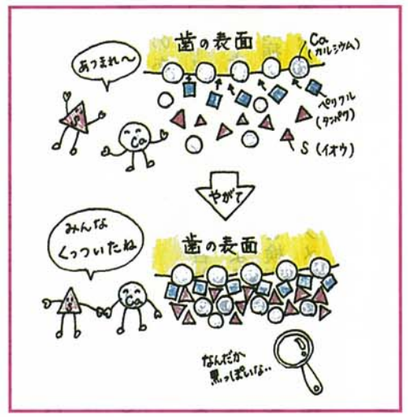
この「歯を醜く見せる歯の着色」はどのようにしてはじまるのでしょうか。

《着色物質の正体》

歯の表面に存在するカルシウムが、唾液タンパクを吸着していきます。

この唾液タンパクの上にカルシウムと硫黄が橋渡しとなって着色物質がひきよせられていくのです。

着色物質である色素はタンパクや金属イオン（特に銅イオンや銀イオンなど）が主で、これらの着色物質が、時間の経過によって変色し（褐色化反応）、何層にも重なって塊となり（縮合反応）、目に見えて着色は濃くなっていくのです。



《着色しやすい乳歯》

乳歯と、生えたての永久歯と、時間の経過した永久歯は、3種類とも同じような歯の表面に見えますが、若い歯ほど歯の表面構造が粗いので、乳歯が一番着色物質が付着しやすく、次いで、生えたての永久歯が着色しやすいのです。

《着色しやすい飲食物や医薬品》

＊ポリフェノール・硫黄成分を多く含む食品・ビタミン類

お茶に含まれるカテキンや、赤ワインに含まれるタンニンも、ポリフェノールの一つです。

ネギやニンニクには硫黄成分が多く含まれています。

ビタミンの黄色や赤色が歯の表面に付着しやすく、着色を強くします。

色の濃い飲食物が硫黄成分と重なって見た目に歯の色が変わっていくのです。

＊タバコのヤニ

ヤニと呼ばれているものは、煙りに含まれる「タール」のことで、数万種類の化学物質が幾つも重なって歯に付着していき、着色していきます。

＊漢方などの経口医薬品

漢方などの経口医薬品に含まれる化学物質が、口の中の硫黄成分と反応し、硫化塩などを形成して目に見えて歯が着色していきます。

《歯科医療に使われている歯科材料への着色》

＊歯に詰める白い樹脂

・樹脂自体に色がしみこみ変色する

・歯磨き粉などの研磨剤の粒子により、表面が粗くなり、着色物質が付着していく

過去の治療時に使用された樹脂は、時間の経過につれて、着色が目立つようになってきます。

＊保険治療で被せる白い前歯・入れ歯の歯

前歯に使用する金属冠に貼り合わせた白い樹脂は、樹脂に硬度や耐磨耗性を向上させるための科学物質を含ませているので、時間の経過とともに変色し、表面の粗い部分には着色物質が付着していきます。

入れ歯の人工の歯には、ウレタンという物質が存在して、このウレタンが着色物質をひきこんでいきます。

《着色の除去方法》

市販されている着色除去効果をうたった歯磨き粉には、カルシウムや硫黄のつなぎを切る効果や、鉄と銅と結びついた着色を浮き上がらせる効果のある化学物質が添加されています。しかし、市販されている歯磨き粉には飲み込んでも安全な成分を使用しているので、残念ながら着色除去効果は低いようです。

着色物質が歯の表面に結合し、変色してはがれにくくなった場合は、歯科医院での研磨効果のあるペーストを使用したプロフェッショナルな除去（クリーニング）が必要です。

「口臭について」

歯科衛生士　渡辺

口臭ケアの商品は以前からありますが、最近は口腔に対する意識の向上からか種類も増えてきています。口臭の原因は色々あり、個々によりいくつかの原因が合わさって「その人の口臭」が発生します。自分の口臭の原因を知り、原因に対応したケアを選ぶことが大切です。

《口臭の原因》

八〇％は細菌が原因と言われています。

歯垢や歯周病菌、虫歯菌、舌苔等が臭気物質を作り出すので、適切なブラッシングや治療による細菌の除去が重要です。又、口腔内が乾燥することで細菌が増殖しやすくなったり、自浄作用が低下する為に口臭はきつくなります。口腔の乾燥には、口呼吸や早食い、飲酒による脱水、ストレス等が影響します。

それ以外では、病気によるもの、食べ物によるものなどがあります。食べ物（ニンニク、ニラ、ネギ、納豆など）の場合、一度は体内に吸収された臭気物質が血流に乗って肺から吐き出され、口臭になったり、皮膚から蒸気となって体臭になるので、食後3時間経過した頃が臭いのピークになります。（アルコールやタバコも同じ）

《口臭予防・対策》

一番大切なのは、歯ブラシ・歯間ブラシ等を用い、的確に歯垢を除去する事です。その上で、より効果を高める為に補助的にケア用品を上手く併用してみて下さい。

- 薬用マウスウォッシュ・・・強い殺菌作用を持つ。
- マウスウォッシュ
  - ・洗口剤・・・雑菌や食べカスを除去。清潔にするが、消臭は弱い。
  - ・マスキング剤・・・強い香りで消臭。
  - ・うがい薬・・・のどの殺菌消毒に使われるが、口臭除去効果もある。
  - ・口臭除去剤・・・雑菌の繁殖を防ぐ。
- 歯磨材
  - ・食塩入り・・・殺菌と引締め、腫れ出血予防
  - ・歯周病用・・・歯垢除去、マッサージ効果。
  - ・虫歯予防用・・・虫歯予防、歯垢・歯石沈着予防
- 悪臭を和らげる物質
  - ・葉緑素（クロロフィル）・キリシトール・フラボノイド
  - ・甘草・オキシドール
- 悪臭を和らげる食品
  - ・ミント・グローブ・キャラウェイ
  - ・パセリ・ニンジン・レタス（似ているがキャベツは硫黄が含まれる為、口臭の原因になる）・セロリ・レモン・クレソン・梅干・緑茶・牛乳・葛根

《口臭のチェック》

口臭は他人へ指摘しづらいものですが、自分でも気がつきにくいものです。自分の口臭を客観的にチェックする習慣をつけましょう。

- 歯ブラシ・フロスによるチェック

  歯磨材を使わずに清掃を行い、においを嗅ぐ。悪臭を強く感じるようだと口臭がある。
- 歯垢染め出し剤によるチェック

  口臭は歯垢により発生する事が多い為、残量をチェックし除去できているか確認する。
- 舌苔のチェック

  舌の色を見る。布などで舌をふき取り、においをチェックする。

  食べカス等があると多量の泡が発生する。
- コップによるチェック

  コップに自分の息を吹き込み、そのにおいをチェックする。

以上のチェックで口臭を感じる場合は、大体がプラークが原因となっているので、しっかりとブラッシングを行いましょう。

歯科衛生士　奥山