



知りたい！ステイン除去！



ステインとは??

歯の表面につく着色汚れのこと。歯を茶色くくすませ、見た目に悪い為嫌われもの。エナメル質の表面は普段ペリクルという薄い膜に覆われているが、この膜に食べ物・飲み物の色素が染み付いたものがステイン。コーヒー、紅茶、タバコのヤニ、カレーやトマトソースなどの濃い色は沈着しやすい。歯の表面に付着しているだけで病気ではなく、治療の必要はない。擦って除去するが、やりかたを誤ると、大切なエナメル質を削ったり傷めてしまうことがあるので要注意！！

着色しやすい飲食物や薬

- ・赤ワイン
- ・チョコレート
- ・大豆製品
- ・ココア
- ・バナナ、りんご、ぶどう、柿など
- ・ブルーベリー、プルーンなど
- ・お茶（緑茶、ウーロン茶、紅茶など）
- ・コーヒー
- ・ネギ、にんにく
- ・緑黄色野菜
- ・うがい薬
- ・カレー



ステイン除去の注意！

ステインを取る為毎日ゴシゴシ擦りすぎると、エナメル質が薄くなります。エナメル質が減ると象牙質に刺激が伝わりやすく**知覚過敏**になりやすくなってしまいます。そのうえ象牙質の濃い色が透けてかえって**黄色く見える**歯に。毎日のゴシゴシみがきで歯の表面に細かい傷がつくと、そのデコボコにステインが入り込むことでさらに**着色しやすく**、除去しにくくなります。

着色が気になる方向けの歯磨き粉などありますので、
気になる方は是非ご相談ください。