

## 「歯の汚れ」ってどんなもの？

歯は美しさのポイントになりますが、食事の度に使うものです。毎日使えば汚れてくるのは当たり前。汚れを取るために、研磨成分の多量に入った歯みがき剤を使って歯みがきをし過ぎると、歯や歯ぐきがすり減ることがあります。歯の「白さ」を求めるだけではなく、歯ぐきを含めた全体の健康を考えましょう。

### 歯垢

歯の表面や歯と歯の間、歯と歯肉の境目などについている白いものが「歯垢（プラーク）」。

歯垢は、口の中で繁殖した細菌が、水にとけにくいネバネバした物質と一緒に歯に付着した汚れで、歯に頑固に付着しています。ハブラシを使って丁寧に磨けば落とすことができます。

### 歯石

たまった歯垢をそのままにしておくと、だ液中のカルシウムやリンと結びついて石灰化し「歯石（タータ）」となります。歯石は歯垢とちがいで、歯を磨くだけでは落とすことができません。もし歯石がついてしまったら早めに歯科へ。

歯垢も歯石もそのまま放置していると、口臭やむし歯、歯周病などの原因となりますよ。

### 着色

コーヒーや紅茶などのタバコのヤニによる着色汚れ（ステイン）は、歯が黄ばんで見える大きな原因のひとつ。一番色が残りやすいのは、赤ワインや紅茶・緑茶・烏龍茶などのリーフティーだといわれています。これらに含まれる渋み成分（タンニン）は、いったん歯の表面に沈着すると、なかなかとれないという性質があります。歯科で歯のクリーニングをすると簡単にきれいになります。

歯ブラシを取り替えて新しい気分で新年を迎えましょう！



**たんぽぽ歯科**  
TANPOPO DENTAL CLINIC