

哲風会通信

2025.4 Vol. 159

待ちに待った春です

この冬は強烈寒波により大雪となり、大変な思いをした地域もありました。年々、雪や雨の降り方が災害級になることが増えてきました。これも温暖化の影響なのでしょうか。

でも、大変な冬も終わり、暖かい春がやってきます。

気持ちも、身体も軽やかに過ごしたいですね。



人の第一印象は清潔感

春は初対面の方との機会が多い季節です

人の第一印象は55%が外見、38%が話し方、7%がその話の内容で決まるとされています。

「身だしなみ」が大事で、その中でも口元が大きく左右し、清潔感や健康的イメージ、信頼感や親しみやすさを感じさせます。

特に歯に汚れが付いたままだと口元の印象にも悪影響を与えるためケアを行う必要があります。



歯の汚れ、着色の原因

①「着色」=「ステイン」の原因となるポリフェノールが多く含む食品。

酸性度の高い食品が、歯の着色を促します

☆着色の原因となる食べ物

(例) チョコレート、カレー、ミートソース、豆腐、納豆、バナナ、ソース、ケチャップ、醤油など

☆着色の原因となる飲み物

(例) コーヒー、お茶、紅茶、ワイン、炭酸飲料、スポーツドリンクなど

②タバコ

タバコの煙に含まれる有害物質「タール」が、着色に影響します。

いわゆるたばこの「ヤニ」です。

このタールが原因となり歯の黄ばみや歯の表面に「ヤニ」が付着します。

③虫歯による色の変化

虫歯の初期は、歯の一部がチョークのように白濁したように見えます。
「脱灰(だっかい)」といい、歯のカルシウム成分などが溶け出すことによって起こります。

④口呼吸

口呼吸により唾液の分泌が少なくなると口の中が乾燥し、唾液の自浄作用が低下し、着色が付きやすい状態になります。

歯の汚れ、着色予防



☆自宅でできるセルフケア

①歯に着色が蓄積しない様にポリフェノールを多く含む食品を飲食した後は、こまめに歯磨きをしたり、口をゆすいだりしましょう。
マウスウォッシュ(洗口液)も効果的です。

②ホワイトニング用の歯磨き粉の使用も解決法の1つです。

研磨剤と共に汚れが付きにくくなる成分も配合しているため、汚れを落とし、新たな汚れを避ける効果も期待できます。

☆歯科医院でのクリーニング

専門的な器具で行うクリーニング、歯科医院で受けられる施術のひとつです。

自分自身では磨き残してしまう汚れや、歯石を除去し、あわせて、虫歯チェックも行います。

歯の白さ、健康のためにも定期的な検診がおすすめです。

今月の通信担当

ちづ歯科クリニックの藤井です。親戚の仏事で、大雪の青森を訪れました。街中が高い雪の壁で覆われ、家々の屋根の雪の量に、同じ雪国の私たちも驚きを隠せませんでした。明日は我が身だと気を引き締めました。

医療法人 哲風会 むさしデンタルオフィス 〒010-0912 秋田市保戸野通町4-8 TEL:018-853-8214 フリーアクセス:0800-800-8461	医療法人 哲風会 ちづ歯科クリニック 〒018-1605 南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝233-1 TEL:018-875-2801
--	--