

## 歯の黄ばみをなんとかしたい

歯の黄ばみは、外部要因と内部要因の2種類があります。  
外部要因は、たばこや食品などの生活習慣が関わっていますので、  
まずはコーヒーやチョコレート等を控え、  
着色汚れを落とす歯磨き剤を使用してみingことをおすすめします。

【歯に着色しやすい食べ物・飲み物】



外部要因：食べ物に含まれているポリフェノールなどが唾液中のたんぱく質と結合し付着することが原因。  
色の濃い食べ物（カレー・キムチ等）、飲み物（コーヒー・紅茶・緑茶等）、  
最も黄ばみが強くでる（たばこのヤニ）

内部要因：加齢による黄ばみ

一般的に年を重ねることで歯の表面のエナメル質が徐々にすり減って薄くなり、内部の黄色い象牙質は次第にが厚くなっていき黄ばんでみえることが原因。

歯科医院で黄ばみを解消したい場合、歯を削らずに漂白するホワイトニングがあります。

保険適用外で、約1万円～5万円程度かかります。

気になる方は、医師に相談してみましょう。



自宅で行うホームホワイトニングの商品も数多く出ておりますので、  
ご自身に合う方法を探し、試すしてみるのもよいかもしれません。

ホワイトニングしても白さをキープするには、生活習慣の見直しとセルフケアはかせません。

日頃の歯のケアと定期的な歯科医院のメンテナンスで健康な歯を維持しましょう。