

歯の変色や黄ばみはなぜ起こる？

鏡を見たとき、「以前より歯が黄色くなった」「一本だけ色が暗く見える」と感じたことはありませんか。歯の色が変わる原因は、歯の表面についた汚れだけではなく、加齢による変化や、むし歯、過去のけがなどが関係していることもあります。歯の黄ばみや変色が気になるときは、お気軽にご相談ください。

歯の表面に着く汚れ

コーヒー、紅茶、緑茶、赤ワイン、カレーなど、色の濃い飲食物を頻繁に口にしていると、色素が歯の表面に少しずつ付着することがあります。

歯科医院でのクリーニングなどで、着色を取り除くことで、歯本来の色に近づけられます。



1 本だけ変色

周囲の歯は変わっていないのに、一本だけ灰色や茶色、黒っぽく見える場合は注意が必要です。過去に転倒やスポーツなどで歯を強くぶつけたことがあると、歯の内部に変化が起こり、時間がたってから色が暗くなることがあります。また、むし歯によって歯が白く濁ったり、茶色や黒色に変化したりすることもあります。

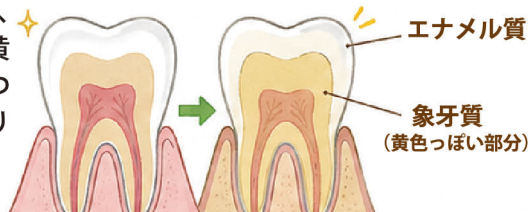


加齢による黄ばみ

年齢を重ねると、毎日の食事などによってエナメル質が少しずつ摩耗し、内側の象牙質の色が透けて見えやすくなります。また、象牙質自体も年月とともに厚みや色調が変化するため、歯全体の黄ばみが目立つことがあります。

若い歯

年を重ねた歯



気をつけるポイント

黄ばみや着色が気になると、歯ブラシに強い力をかけたり、研磨力の高い歯磨き剤を頻繁に使いたくなるかもしれませんが、力を入れて磨いても、歯の内部から生じた黄ばみや変色は取れません。強すぎる歯磨きを続けると、歯や歯ぐきを傷つけたり、歯の表面がすり減って知覚過敏を起こしたりすることがあるため気をつけましょう。



歯磨きのついでに歯ぐきのチェック

毎日の歯磨きでは、「歯の汚れが落ちているか」「むし歯がないか」など、つい歯ばかりに目が向きがちです。しかし、歯を支えている歯ぐきの状態を確認することも、お口の健康を守るうえで大切です。一般的に健康な歯ぐきは薄いピンク色をしており、歯と歯の間では三角形に引き締まっています。ただし、歯ぐきの色や形には個人差があるため、「この色なら必ず健康」というものではありません。大切なのは、普段の自分の歯ぐきと比べて変化がないかを見ることです。

歯ぐきのチェックポイント

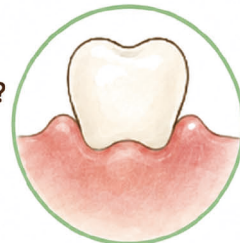
① 色

赤くなっていない？



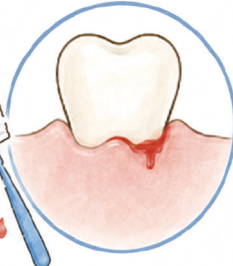
② 腫れ

ふくらんでいない？



③ 出血

歯みがきで血が出ていない？



④ 下がり

歯が長く見えない？

