



ブラッシングで美白?! 自然な白い歯をセルフケアで

歯科衛生士の山崎です。
今回は歯の着色についてお話していきます。

着色しやすい食べ物、飲み物はどのようなものがあるのでしょうか？

代表的なものとして、カレー、コーヒー、赤ワインなどの色の濃い食品(舌に色が着くような食品)、お茶(紅茶)などがあります。

これらのものは**着色性食品**といえます。

上記の他に着色を手助けしてしまうもの(着色補助食品)があることをご存知ですか？

それは炭酸飲料やアルコール飲料、スポーツドリンク、クエン酸、柑橘類、お酢、梅干しなど酸性を多く含むものです！

着色補助食品は単体では着色しませんが、歯の表面(エナメル質)を溶かし傷つけてしまうため着色しやすくなってしまいます。

着色してしまう前に歯磨きをすることが一番効果的ですが、外出先だったりするとすぐに磨けないということが多いかと思います。

ここではできるだけ**着色を予防する方法**をお伝えします！

● すぐにゆすぐ

→着色しやすい食品を摂取したあとはすぐにゆすぐと効果的です！

● ストローを使う

→ストローを使うことで歯の表面への飲み物の接触を防ぎます。



● キシリトールガムを噛む

→お口の中が乾燥していると着色しやすいのですが、ガムを噛むことで唾液の分泌量を増やし、お口の中の乾燥を防ぐことができます。
※キシリトールガムはややアルカリ性のため、酸性に傾いてしまったお口の中を中性に戻す作用もあります。

また毎日のセルフケアで白い歯を保つために、**着色を落とすことができる歯みがきペースト**があります。

お勧めなのは、「ルシェロホワイト」という歯磨剤です。

弱アルカリ性のため、歯についた着色を浮かせて落とすという効果があり、研磨剤を使用していないので、歯を傷つけてしまうリスクを減らしながら着色を落とすことが出来るのです！



さらにフッ素も配合しているため、歯質の再石灰化を促進し虫歯の進行と発生も予防できます！



日々の歯磨きで白さが増し、自然の白さが実感できるので、あおばの歯科衛生士はルシェロホワイトの使用率が高く、とても人気があります。

ルシェロホワイトは当院でも販売しておりますので、使い方等気になることがございましたら、お気軽にスタッフにお声がけ下さい◎

歯をより白くしたい方は、ホワイトニングもオススメです！

裏面間違い探しの答え

① 歯の白く ② 歯の黄く ③ 歯の黒く ④ 歯の赤く ⑤ 歯の青く ⑥ 歯の紫く ⑦ 歯の緑く ⑧ 歯の茶色く ⑨ 歯の灰色く ⑩ 歯の茶色く ⑪ 歯の茶色く ⑫ 歯の茶色く

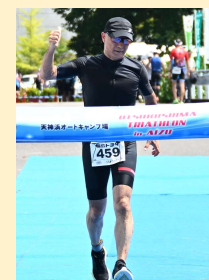
院長先生よもやま話

歯っぴいあおば 84 号で、「院長先生の趣味は釣りとマラソン」とお話しました。ホノルルマラソンにも3年連続で出場し、昨年は記録を大きく更新しました！

そんな院長先生が昨年目覚めたのが、**トライアスロン**です！

トライアスロンは、日本はアメリカに次ぐ世界2位の競技人口を誇っているのですが、マラソンと違って、目にするのはオリンピックの時だけという人も多いと思います。

内容を簡単に説明しますと、スイム+バイク+ラン、つまり泳いで自転車で走って、最後にマラソンという過酷なスポーツなのです。院長先生が出場したのはオリンピックディスタンス(スイム 1.5 km、バイク 40 km、ラン 10 km)です。



2回目の挑戦「うつくしまトライアスロン in あいづ」にて

昨年は榛名湖(群馬)、うつくしま(福島)、霞ヶ浦((茨城)と3回トライアスロンの大会に参加し、全て完走しました。院長先生の飽くなき挑戦はまだまだ続きます！

医療法人桜光会 あおば歯科クリニック

〒350-1335 埼玉県狭山市広瀬東 3-123-1

TEL 0120-75-1314

診療日と時間：平日の月～土曜日 9:00～17:30