

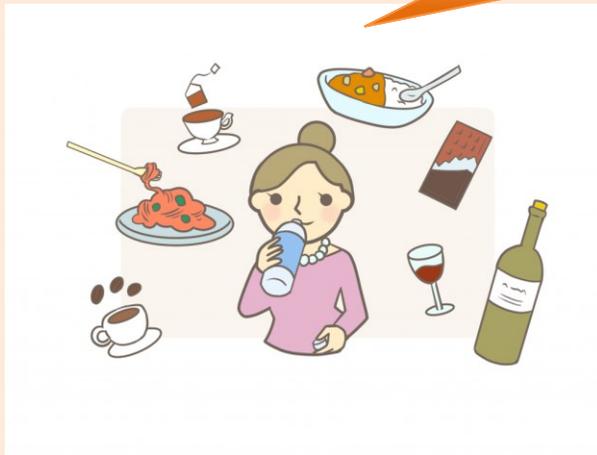
知りたい！ステイン除去

ステインとは

歯の表面につく着色汚れのこと。歯を茶色くくすませ、見た目に悪い為嫌われもの。エナメル質の表面は普段ペリクルという薄い膜に覆われているが、この膜に食べ物・飲み物の色素が染みついたものがステイン。コーヒー、紅茶、タバコのヤニ、カレーやトマトソースなどの濃い色は沈着しやすい。歯の表面に付着しているだけで病気ではなく、治療の必要はない。擦って除去するが、やりかたを誤ると、大切なエナメル質を削ったり傷めてしまうことがあるので要注意！！

着色しやすい飲食物や薬

えっ！こんなものもステインの元に？！



- ・赤ワイン
- ・チョコレート
- ・大豆製品
- ・ココア
- ・バナナ、りんご、ぶどう、柿など
- ・ブルーベリー、プルーンなど
- ・お茶（緑茶、ウーロン茶、紅茶など）
- ・コーヒー
- ・ネギ、にんにく
- ・緑黄色野菜
- ・うがい薬
- ・薬用酒

ゴシゴシみがきでステインが増える？！

ステインを取る為毎日ゴシゴシ擦りすぎると、エナメル質が薄くなります。エナメル質が減ると象牙質に刺激が伝わりやすく**知覚過敏**になりやすくなってしまいます。そのうえ象牙質の濃い色が透けてかえって**黄色く見える**歯に。毎日のゴシゴシみがきで歯の表面に細かい傷がつくと、そのデコボコにステインが入り込むことでさらに**着色しやすく**、除去しにくくなります。

ステイン除去用歯みがき剤

1 週間に 1 回程度、着色汚れを落としてくれるステイン除去用歯みがき剤を気になる部分に使います。ゴシゴシと擦るのではなく、**ペングリップ**でソフトに磨いてください。着色が強い場合はいっぺんに取ろうとせず、気長に何回かに分けて続けます。歯を傷めないよう少しずつっていきましょう。



※ペングリップ