

気になる!! 歯の着色

笑顔の印象をさらにアップさせるのは、輝く白い歯。明るい口元はさわやかでいいですね!

でも、毎日歯みがきをしているはずなのに、気づくと前歯に着色が…なんて、気になることはありませんか?

●歯の着色の原因はさまざま

歯の着色は加齢によるものだけではなくありません。タバコのヤニやワイン、コーヒーなど色の濃い食品に含まれる色素などが、歯の表面を覆っている唾液の中のたんぱく質(ペリクル)と結合して茶色の汚れ(ステイン)になります。

実は…**口呼吸**も歯の着色の原因になるんです!

食後はきちんと歯みがきしているのに、歯が着色しやすいという人は**口呼吸**をしているのかもしれない。口呼吸をしていると、唾液が乾いてしまいます。唾液には浄化作用もあるので、鼻呼吸の人は常に歯が濡れている状態になり、口の中に残った食べかすや汚れを洗い流しています。



鼻呼吸

唾液



口呼吸

カラカラ…



ところが、口呼吸で口の中が乾燥すると浄化作用が発揮されず、**歯に汚れが付きやすくなり、着色の原因となる**のです。

VOICE

口呼吸は百害あって一利なし。歯の着色が気になる方は、鼻呼吸を心がけましょう。

KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2020
5

昨年5月から「令和」の時代が始まりましたので、今月から令和2年目が始まります。令和とは『人々が美しく心寄せ合う中で文化が育つ』という意味が込められているという事で心の豊かさが生まれる時代になる事を願っているそうです。

昨年の今頃は一年後、世界中がこのような事態になる事は誰一人予想せずにおりました。令和2年を迎え、今こそ心寄せあい協力する時、心身共に制限のある生活をせざるを得ない日々を送っている事と思います。先月のデンタルニュースでもお話ししましたが、私たちに出来ることは体調管理と手洗いなどの予防です。とにかく体調不良を自覚されましたら「とにかく休め」です。簡単な事であるようで勤勉な我が国ではなかなか難しいことです。

ですが、油断せずどうか家族を守ると思い体調不良感じましたら、是非とも「とにかく休め」をお願いいたします。不要不急の外出の自粛ということ自宅にいる時間が長くなってしまっています。すると自然とお腹周りの変化を感じてまいります。私は在宅運動を考えフラフープを購入しやってみました。これがまた難しい。小さな踏み台の上り下りをしていても続かず。やはり若葉香る5月、天気の良い日はお散歩に出かけるのが良いかもしれませんね。気分転換になりますし、ハナミズキや道端の小さなお花にも元気を貰えます。水元公園では早咲きの菖蒲が咲いているかもしれません。そして日光に当たることは骨にも良いのです。ペラダなどで軽く運動するだけでも気持ちが変わるかと思えます。是非行ってみてください。

先月末より患者様同士の接触を最低限にするため、そして不急ではない患者様には外出により感染するリスクを少なくするため予約の変更をお願いいたしました。ご協力誠にありがとうございました。当院では、健康促進にサプリメントやマスクにも使える除菌抗菌スプレーなども販売しておりますのでご興味がありましたら、いつでもお声がけ下さいませ。(ミ)

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、診療時間を短縮し、ご予約日時を調整させていただく場合があります。何卒、ご理解ご協力をいただきますようお願いいたします。

毎月保険証の提示にご協力頂きありがとうございます。

このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

☑ **こみや歯科** ☎ 03-5699-8888

〒125-0041
葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

インターネット予約確認サービス >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp>

E-Mail >> dental@wahaha.gr.jp