

気になる歯の色！歯が変色してしまう原因ってなに？



歯の色を気にしている人は結構多いものです。芸能人やモデルのような白い歯は確かに魅力的ですし、誰もが白い歯に憧れることでしょう。しかし、なかなか実際白い歯を保つのは難しいもので、特に年齢を重ねるにつれ、歯の色が変わってきたと感じる人が多いようです。今回は歯が変色してしまう原因にはどのようなものがあるのか、また、歯の変色に対してどのような対策法があるのか？についてお話ししたいと思います。

歯が変色する原因

歯が変色してしまう原因にはいくつかあります。大まかに分けると、歯の外側から着色するケースと、歯の内側から変色するケースがあります。

01

歯の外側から着色するケース
(外因性のもの)

飲食物の色(ステイン)

コーヒー、お茶、赤ワインのようなタンニンを含んでいるもの、カレー、ケチャップのような色の濃いものを口にする機会が多いと、歯に着色(ステイン)がつきやすくなります。

タバコのヤニ

タバコを吸う人は、タバコに含まれるタール(ヤニ)が歯の表面にこびりつくようになります。ステインよりもべったりとこびりつき、非常に取りにくくなります。

虫歯

歯の一部が茶色や黒い場合には虫歯が原因のことがあります。白く濁ることもあります。着色がある場合は一度早めに診てもらった方が良いでしょう。

歯石

歯石は黄白色のものが多いですが、黒い歯石もあり、これらのせいで歯に着色があるように見えることがあります。また、歯石のざらついた面には色素が沈着しやすく、そのような点でも歯が変色して見えやすくなります。

うがい薬による着色

うがい薬(洗口剤)の中には、長期使用することによって歯に茶色っぽい着色を起こすことがあります。グルコン酸クロルヘキシジジンがその例です。

02

歯の内側から変色するケース
(内因性のもの)

加齢によるもの

歯の内側にある象牙質は黄色い色をしています。加齢とともに厚みを増してきます。また、エナメル質も薄くなってきますので、歳をとると歯が黄色っぽく見えるようになります。

神経が死んでしまった歯

強くぶつけたことのある歯や、神経を抜いた歯というのはだんだんと褐色やグレーに変色していきます。

テトラサイクリン歯

歯の形成期に抗生剤の一種である「テトラサイクリン」を服用することによって、のちに歯にグレーや茶色の縞模様の着色が全ての歯に現れることがあります。現在は歯に着色を起こす危険のある人には投与が禁止されていますが、数十年前には投与されていた時代があり、その影響で歯が変色してしまった人も少なくありません。

エナメル質形成不全(症)

歯の一番外側にあるエナメル質の形成に問題がある状態で、遺伝的な原因で現れるものと、後天的なものがあります。後天的なものは、虫歯や歯をぶつけたことが原因になることもあります。遺伝的な場合は全体的に歯の色や形に異常が起こりますが、後天的な場合には一歯単位で白や黄色、茶色の着色やくぼみなどが現れます。



歯の変色に対する対策法

01

歯の外側から着色しているケース (外因性のものが原因の場合)では…



- **色がつきやすい飲食物を控え目にする**
歯をクリーニングしてもすぐに着色がついてしまう人は、普段口にして飲食物に気をつけてみましょう。口にする頻度が少なくなるほど着色もしにくくなります。
- **色がつきやすい飲食物の後にはすぐにうがい、または水を飲む**
着色しやすい飲食物を口にした後、その色素が沈着しないうちにすぐにうがいをするか、水を飲むのも効果的です。
- **タバコを控える**
ヘビースモーカーほどヤニが多くつきます。タバコの本数を控えるか、できれば歯や体の健康のことも考え、禁煙したいですね。
- **口の中を唾液で満たすようにする**
唾液は口の中を洗浄する働きを持っています。ガムを噛んだり、食べる時によく噛んだりすることで唾液の分泌を促すことができます。また、口呼吸で口が開いている人は口の中が乾燥しやすく、飲食物の色素がすぐについてしまいやすい傾向があります。口呼吸のある人は健康の面でもよくありませんので鼻呼吸に治すようにしましょう。
- **歯科医院で検診・歯石取り・クリーニング(PMTC)を定期的に受ける**
歯医者で定期的に虫歯のチェック、歯石取りを受けるようにしましょう。また、歯の隅々まで徹底的に行う「PMTC」というクリーニングを受けることで、歯の表面がツルツルになり、着色しにくくなります。

02

歯の内側から変色しているケース (内因性のものが原因の場合)では…



- **ホワイトニングを受ける**
歯のクリーニングでも白くならない場合には、歯の色そのものを白くするホワイトニングがおすすめです。天然歯で神経の入っている歯が対象です。歯科医院で受けるオフィスホワイトニングと、自宅のできるホームホワイトニングがあります。
- **ラミネートベニアを貼り付ける**
歯のホワイトニングでも白くならない「テトラサイクリン歯」のような重度の歯の変色に関しては、歯の表面を薄く削り、薄いセラミックのベニアを貼り付ける「ラミネートベニア」という方法もあります。
- **コンポジットレジンを詰める**
エナメル質形成不全で歯の一部が変色していて気になる、というような場合には、着色の部分を削って、コンポジットレジンという歯の色をしたプラスチック素材を詰めることで解決できます。ただし、年月が経つと変色してくるため、色が気になってきたら詰め直す必要があります。
- **セラミックを被せる**
遺伝的なものが原因であるエナメル質形成不全症で、全体の歯に色や形の異常が見られるケース、神経がなくなっている歯で黒ずんでいるケースなどでは、歯を全周削って被せるセラミッククラウンが適しています。前歯にプラスチックの詰め物が広範囲に詰められていて、その変色が気になる場合にも、セラミックを被せることでその後ずっと変色しないきれいな白さを保ち続けることができます。

歯の色が気になる!という方は近年非常に増えています。あなたも気になったことがあるかも知れませんね。白くきれいな歯になると、気持ちまで明るくなることはよくあることです。なによりも、きれいな歯になったことで、歯の健康に対してより関心を持ってもらえるなら嬉しいことです。

歯の色が気になっている?一度歯科医院で相談してみてもいいかな?という方はぜひ一度歯科医院で相談してみてもいいかな?という方はぜひ一度歯科医院で相談してみてもいいかな?

