

ホワイトニングで 口元に自信を!

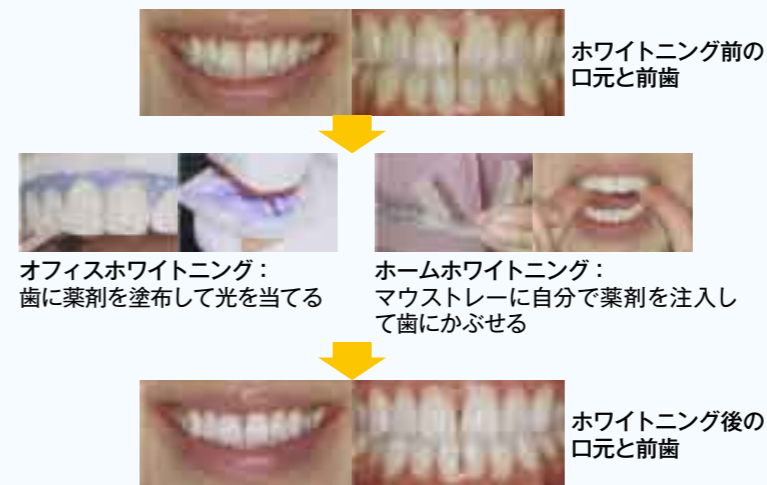
「りぶるデンタルクリニック」では、これまで歯の磨き方、フロスによる歯間のお掃除の大切さ、「かかりつけの歯科医や歯科衛生士」による定期的な歯石の除去の必要性が紹介されてきました。これらを実行して歯の健康に自信がつけたいけれど、「もう少し歯を白くしたいな」と、鏡をのぞき込んでいらつしやる方もおられるのではないのでしょうか。そのような皆さんにお勧めするのが、「ホワイトニング」です。

「オフィスホワイトニング」と「ホームホワイトニング」

ホワイトニングとは、歯を削らないで白く明るくする方法で、歯科医院で行う「オフィスホワイトニング」と自宅で行う「ホームホワイトニング」があります。オフィスホワイトニングは、1〜3回通院して歯科医または歯科衛生士が行います。1回の施術は約1時間で、お急ぎの方、自分で行うのは面倒と思う方、1〜2本や部分的に白くし

たい方にお勧めです。ホワイトニングの効果や痛みに対してその場で対処してもらえるので安心です。一方、長い時間歯科のチェアに座って（寝て）いるのが苦手な方、前歯だけでなく奥まで白くしたい方、夕食後などにゆっくりホワイトニングをしたい方には、ホームホワイトニングが適しています。自分の歯型に合わせた透明なマウストレーに薬剤を入れて、1日約2時間歯に装着します。低めの濃度の薬剤を使用しますから、オフィスホワイトニングよりも効果がゆっくり進みますので、ご希望の白さによっては期間が長くなります。通常2週間毎にチェックを受けます。どちらの方法も、最終的な仕上がりは、白くて美しい歯です（図1）。

図1 自然な白い歯
歯の色を少し明るくすることで口元のイメージが変わります



ホワイトニングを受けるには?

ホワイトニング処置の進め方を図2に示します。ホワイトニングを始める前に、まずカウンセリングを受けましょう。ここでは、ご希望の歯の色の相談や歯の検査を行い、ホワイトニングの方法や費用、おまかな期間を説明します。ホワイトニングは、ほとんどの方が受けられますが、歯の状態や体質によ

っては、他の方法を選択した方が良い場合がありますので、最初のカウンセリングが大切です。説明に十分納得できたら、ホワイトニング開始です。

ホワイトニングは歯や歯ぐきを痛めない??

ホワイトニング材の主成分は過酸化水素です。これが光や熱の中での温度で分解されて歯の色が抜けていきます。

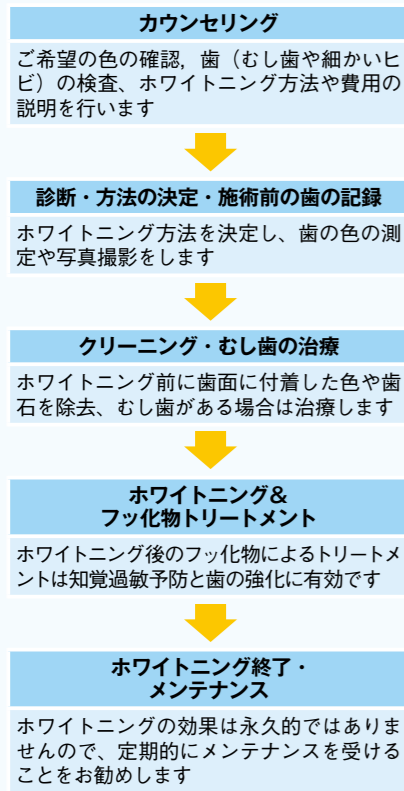
過酸化水素は、そもそも歯周病の治療に使っていたところ、歯を白くする効果もあることが偶然発見され、ホワイトニングに使われだしました。また、むし歯の原因菌を減少させる効果も報告されており、むし歯予防

もできます。ホワイトニング後には、フッ化物（フッ素）配合のペーストでトリートメントを行います。これは、歯の強化にもつながります。

前もって知っておきたいこと

ホワイトニングを始めると、一時的に冷たいものがしみる「知覚過敏」と呼ばれる症状が起きることがあります。一番の原因は、歯の乾燥で、唾液により潤いを取り戻せば、ほとんどの場合改善します。しかし、ホワイトニングをする前から、しみる方もいらつしやると思います。症状が軽い方は、前もって知覚過敏を抑制する薬剤が配合

図2 ホワイトニングの進め方



ホワイトニングを きっかけに定期検診

歯科医院は、「歯が痛くなったら行くところ」と思われがちですが、これからは、「歯を美しく保つために行くところ」と考え方を変えてみませんか? ホワイトニングで歯が美しくなる

と、セルフケアに時間をかけるようになります。これによって口の中がむし歯や歯周病になりにくい環境に改善され、「削って詰める」治療もぐんと減るとでしょう。こう考えれば、ホワイトニングは、健康保険の適用外とはなりますが、試す価値のある処置といえるのではないのでしょうか。

監修 大森かをる

(鶴見大学歯学部保存修復学講座助教・同附属病院 白くて美しい歯の外來主任)

日本歯科医師連盟
JAPAN DENTAL FEDERATION

〒102-0073 東京都千代田区九段北 4-1-20
TEL.03-3262-8644 / FAX.03-3263-0345
ホームページ <http://www.jdpf.jp/>