

教えて！ さめじま先生

歯の健康について大切なことを
さめじま先生が毎回分かりやすく解説。
一生つき合っていく「歯」のことをしっかり考えてみよう！

※プロケード偶数月号掲載

教えてくれる先生

歯科衛生士の専門の資格「ホワイトニングコーディネーター」が所属する。ホワイトニングについての知識と技術を取得した歯科衛生士。



白い歯を目指すホワイトニングの方法とあれこれ 新生活のための 白い歯デビュー

年々変わっていく歯の色、見て見ぬ振りしてませんか？あるデータでは、歯で気になることの「位は「歯の色」だとか。自分ではなかなか白く出来ない歯のホワイトニングについて歯科衛生士さんに聞いてきました。

取材文／三根翔太 デザイン／木村伊織

歯は変色していくもの

歯の変色の理由はいくつかありま
すが、多くはコーヒーや紅茶、ワイン、
タバコなどの嗜好品による着色です。
また、年齢を増すごとに自然に黄
色く変化していきます。歯は、変
色していくものです。

「ホワイトニング」の種類

ホワイトニングには、どこでもでき
る「ホームホワイトニング」と、院内で
行う「オフィスホワイトニング」の2種

類があります。ホワイトニングをす
る人の生活スタイルや必要性によつて
これらを使い分けます。

お家でじっくり

ホームホワイトニング

ホームホワイトニングは、その名の
通り自宅に持ち帰ってできるホワイト
ニングです。医院でその人用に作られ
た専用のマウスピースにホワイトニング
ジェルを塗布し、色素を分解していき
ます(図1)。1日2時間程度つけて

いればよく、場所を選ばず利用できるため、忙しくて来院できない方でも自分の生活に合わせてできます。

すぐに白くしたい方は オフィスホワイトニング

オフィスホワイトニングは、歯科医
院内で専用の機器を使い、ホワイトニ
ングコーディネーターの専門資格を取
得した歯科衛生士が行うため、ホウ
ワイトニングが必要な箇所に対して適
切に行うことが出来ます。また、歯
科衛生士や歯科医師が在中している
こともあり、安心して受けられます。

ホワイトニングの選び方

オフィスホワイトニングは、人前に
出るイベント前や、結婚式前など、
すぐに白い歯を手に入りたい場合に
受ける方が多いです。院内でする
場合は、その一回で見た目が変わる
のですが、2時間ほど院内で施術を
受けなければいけないので、忙しい人
は自宅でもできるホームホワイトニ
ングを選びます。また、ホームホウ
ワイトニングは継続していくことでよ
り効果がでるため、オフィスホワイ
トニングをした後、継続してホーム
ホワイトニングを行う方もいます。

ホワイトニング後のケア

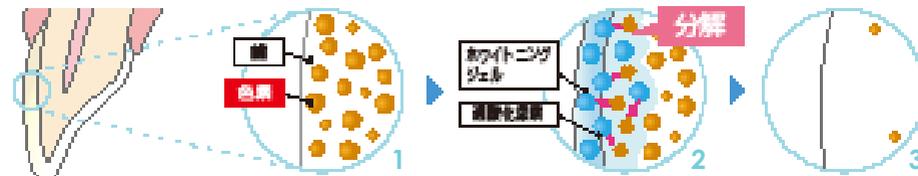
個人差はありますが、歯は年齢
と共に誰でも変色します。もちろ
ん、ホワイトニングをしたからと言っ
てそれは同じです。歯をより艶や
かな白色で保ちたいなら、ホワイ
トニング後に歯のトリートメントを併
せて行うとより効果的です。髪と
同じように、日々ダメージを受け、
色素を沈着させている歯もトリート
メントをすることで、細かく削られ
た表面がなだらかになり、ツヤが出
ます。これも院内や自宅でできる
ものもあるので、ご相談ください。



外国産のホワイトニング剤に注意!

最近、アメリカやハワイなど、海外旅行へ行った人から、「向こうで買って来たんだけどこれ使えるかな?」と、外国で市販されているホワイトニング剤について聞かれることがあります。確かに、アメリカ等の規格では、日本で販売しているものより濃度の高いものが売られており、早くより白くなる場合もあります。しかし、日本人と欧米人では歯の質が違い、使い方によっては、知覚過敏や歯肉炎のリスクもあります。もし、そういったものを試したい場合は、かかりつけの歯科医師などに相談してみましょう。

ホワイトニングの仕組み (図1)



- ①歯が変色した状態
歯の色素が多く、歯が黄色く見える。
- ②ホワイトニングによる色素の分解
ホワイトニングジェルを塗布すると、徐々に内部まで染み込んでいき、色素を分解。
- ③ホワイトニング後の白くなった歯
徐々に色素も減り、透明感のある白い歯になった状態。

TOPICS

4/30までの期間限定 ホワイトニングキャンペーン

ホームホワイトニング 32,400円
+選べる特典 2,160円分
(ティースクアクセサリー 或 近赤外線ケア15分)
合計34,560円 ▶ 30,000円(税込)



ティースクアクセサリー



歯科さめじま

☎045-823-4181

③ 戸塚区品濃町563ネオホリストキワV2F
東戸塚駅徒歩8分 駐車場あり
④ 9:30~18:30(昼休憩あり) / 土曜は17:00迄
⑤ 日曜、祝日 【MAP 東 D-1】
※ホームページも是非ご覧下さい。

<http://samejimahdc.jp>

