白い歯で輝く笑顔

ホワイトニング

歯はどうして変色する？

歯はもともと白くなくわずかに黄みをおびた色をしています。肌の白さが人によって違うように、歯の色にも黄みや赤みがあり個人差があります。茶渋やタバコのヤニ、歯垢など歯の表面についた汚れによる変色は、それらの付着物を取り除くことで本来の白さを取り戻すことができます。しかし、歯の内側から変色した場合には、ハミガキやクリーニングで白くすることはできません。

コーヒー・赤ワイン・タバコなど、色素の濃いものを日常的に摂取することで変色する。

むし歯などで神経が死んでしまった。または、金属のつめものによって変色を起こす。

歯の磨きすぎ、歯ぎしり、加齢などで歯のエナメル質が薄くなり、内側の象牙質が透けて見える変色。

幼児期に抗生物質を摂取したり、先天性代謝異常や遺伝性疾患などが原因で起こる変色。

ホワイトニングってどういうもの？

プラスチックやセラミックといった人工的な材料で変色を被い隠すのではなく、特殊な薬剤を使って歯の中の色素を分解させる方法なので、歯を削らずに“自然な白さ”を得ることができます。
アメリカでは大変ポピュラーな方法ですが、近年日本でもホワイトニングを行うための薬剤が厚生労働省で認可されたことにより、ホワイトニングを希望される方が増えてきました。

ホワイトニングの種類

オフィスホワイトニング

歯科医院で行う方法です。歯の表面に特殊な薬剤を塗り、光を照射して薬剤を活性化させ、短時間で歯を白くします。急ぎの方におすすめです。

○ ・即効性があり、短時間で歯を白くできる

× ・色の後戻りが早い
・施術後に痛みを感じる場合がある

ホームホワイトニング

ご自宅で行う方法です。お口の中の型をとり、専用のマウスピースを作成します。マウスピースに薬剤を塗り毎日装着することで、2～3週間かけて歯を白くしていきます。

○ ・毎日好きな時間に、自分のペースで行える
・時間をかける分、後戻りが少ない

× ・効果が現れるまでに時間がかかる

デュアルホワイトニング

オフィスホワイトニングとホームホワイトニングを併用する方法です。単独方法よりもそれぞれの利点を最大限に引き出すので、時間の短縮と歯の白さの安定をもたらし、最良の効果を生み出します。

ホワイトニングにはおもに３種類の方法がありますが、どの方法であっても、むし歯などは治療し歯の表面の汚れをクリーニングで落としてから行います。

Copyright 2008 Planet Co. ALL Right Reserved.

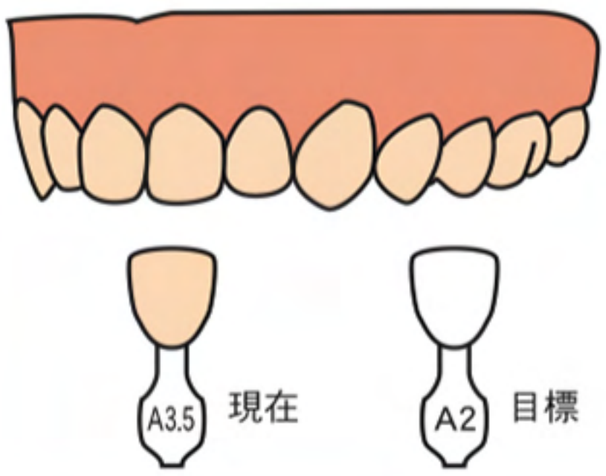
ホワイトニングを行います

歯科医院にてホワイトニング専用の薬と
機器を使用して、歯を白くします

歯科医院でのホワイトニングの
流れを説明します

1

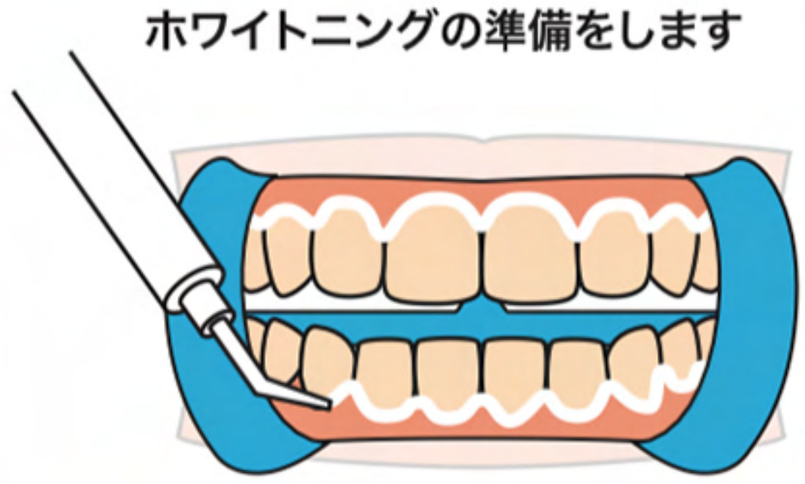
歯の表面の汚れを取り除き、
現在の歯の色を確認します。



色見本を使用し、
どのくらいの白さを
目指すかを決めます

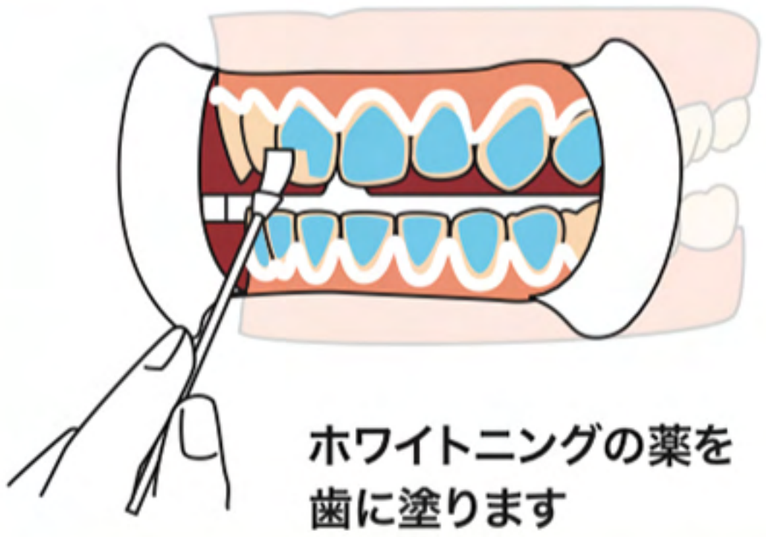
2

ホワイトニングの準備をします



器具を装着し、次にホワイトニングの薬が
歯肉に付かないように保護します

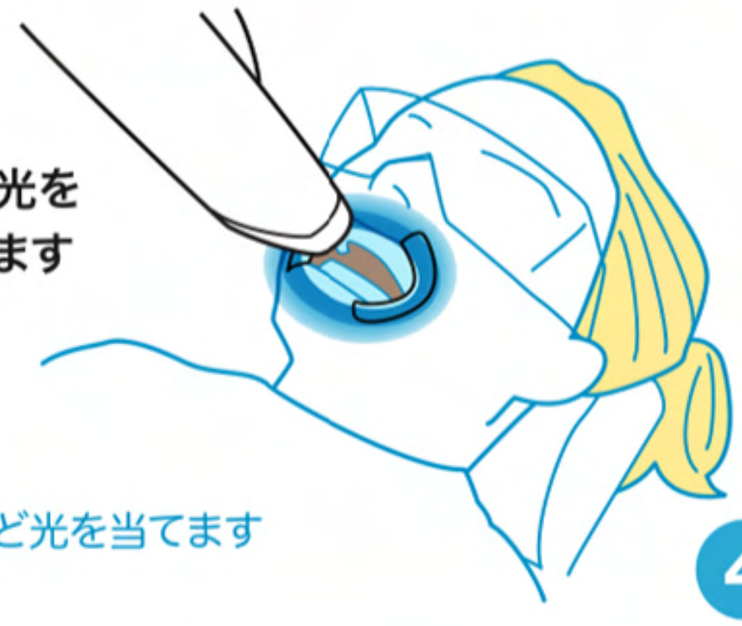
3



ホワイトニングの薬を
歯に塗ります

4

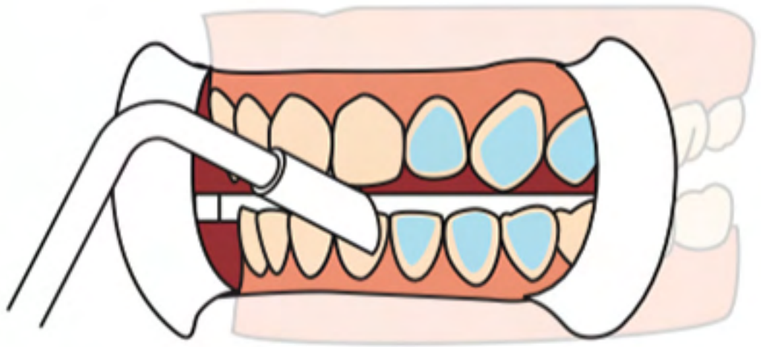
特殊な光を
照射します



10分ほど光を当てます

5

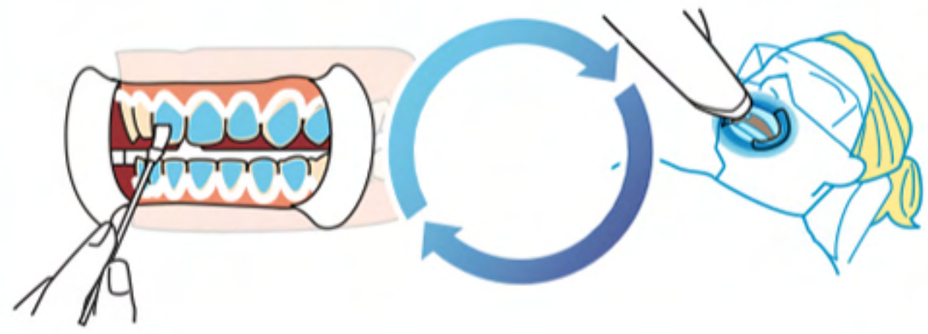
薬を取り除きます



一度光の照射を行うと、薬の効果が
弱くなるため取り除きます

6

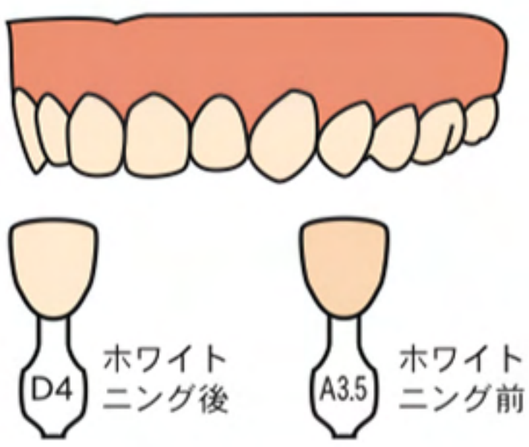
1回のホワイトニングで 3 ～ 5 を
数回繰り返します

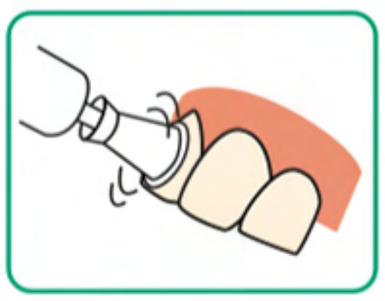


新しい薬を塗り、光照射を繰り返します

7

クリーニングと仕上げ磨きを行い、
ホワイトニング後の歯の色を確認します。

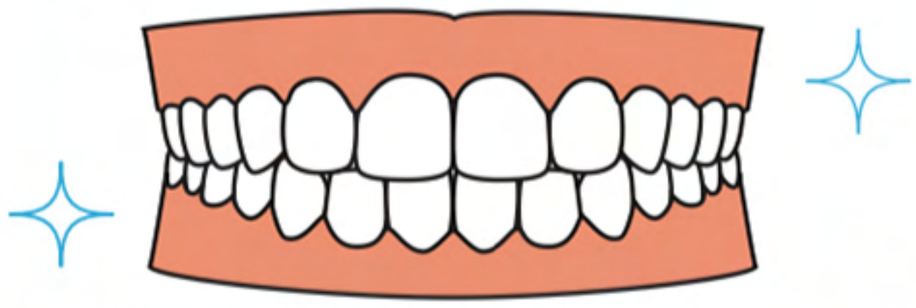




歯のクリーニング

8

この処置を数回行うと、歯の白さを
より実感頂けるようになります



ホワイトニングでは永久的に歯の白さを保つことは
できません。歯の白さを保つため定期的に
ホワイトニングを行うことをお勧めします

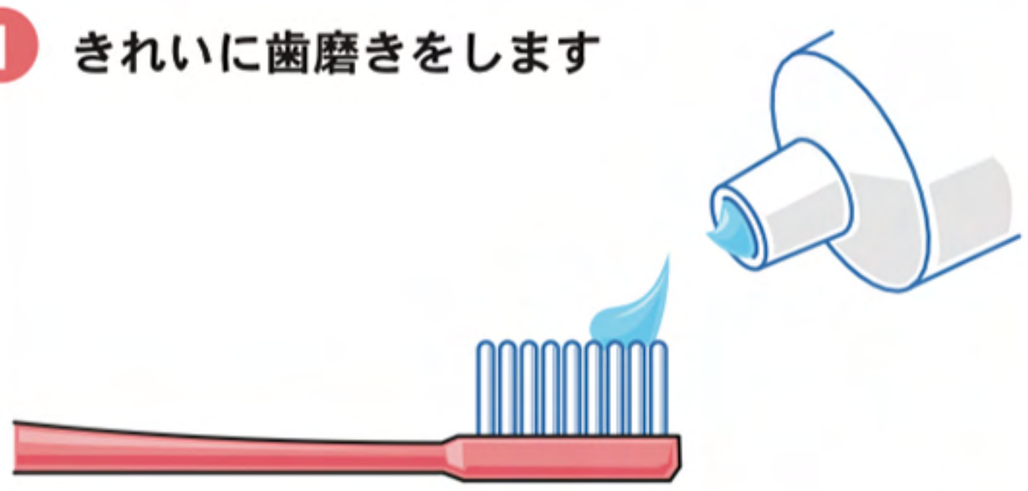
ホームホワイトニングの手順

ご自宅でのホワイトニングは、1日1回、1～2時間を目安に
ホワイトニングジェルをつけたカスタムトレー（マウストレー）を装着します。
確実な効果を得るために、２週間は毎日装着しましょう。

用意するもの

- カスタムトレー（個人の歯型に合わせた樹脂製マウスピース）
- ホワイトニングジェル

1 きれいに歯磨きをします



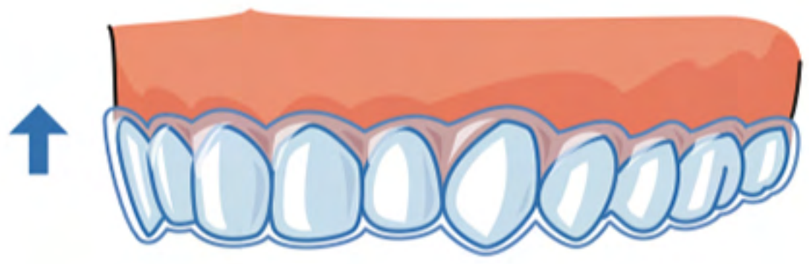
2 ホワイトニングジェルを注入します

カスタムトレー上の対象歯に
一歯ずつジェルを入れます。

※ジェルは指定された容量を守り使用してください

3 カスタムトレーを歯に装着します

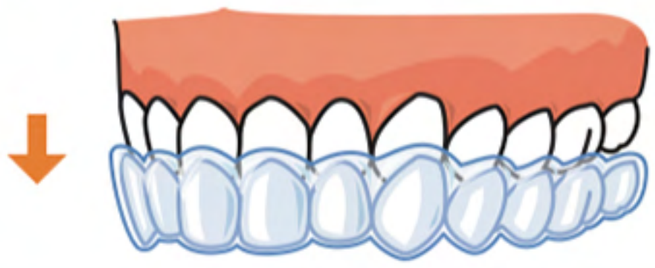
ジェルがはみ出してきたときは
ティッシュペーパー等でふき取ってください。



装着している間は

- 日常の生活は問題ありません
- 飲食、喫煙はできません
- カスタムトレーを噛みしめないでください

4 時間が経過したら、カスタムトレーを外します



5 お口をよく すすいでください

6 カスタムトレーを水またはぬるま湯で洗い よく乾燥させた後、トレーケースに保管してください

ジェルが残るような場合は、
歯ブラシや綿棒等を用いてやさしく洗ってください。

高熱により変形することがあります。
絶対に熱湯（６０℃以上）に浸したり、
かけたりしないで下さい。

ご注意ください

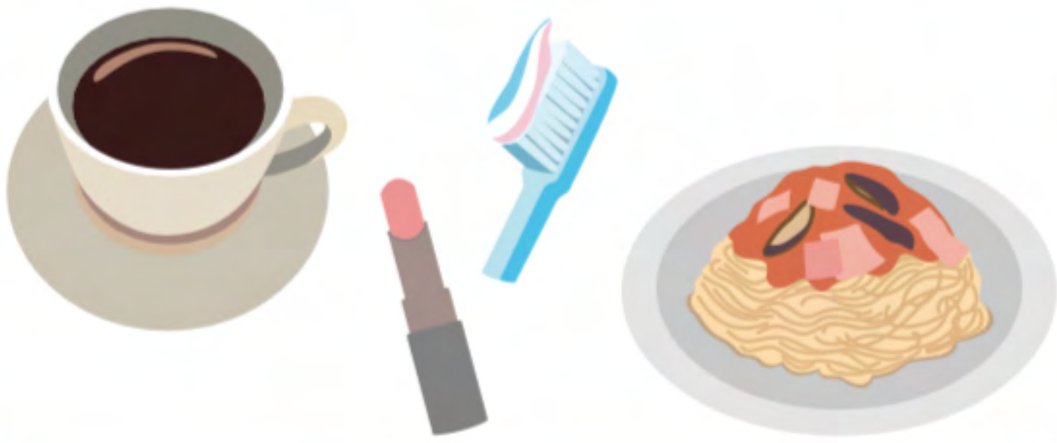
- ホワイトニングの後、30分は飲食、喫煙を控えてください
- ホームホワイトニングを行っている間は、色の濃い飲食物を控えるとより効果的です
- ホワイトニングジェルはキャップをして冷暗所で保管してください。暖かい所では寿命が短くなります
- 熱いものや冷たいものに刺激を感じる場合は数日間使用を控えてください
- 歯ぐきが痛むなど異常を感じる場合はご連絡ください

ホワイトニング後の注意

歯の表面をおおっている膜は、ホワイトニングを行うと除去され、
12 時間から 24 時間かけて再生されます。
そのためホワイトニング後の 24 時間は、歯へ色素が沈着しやすい状態となります。

ホワイトニング終了後 24 時間は、色の付きやすいものは避けるようにしてください。

ホワイトニング後 24 時間は避けたほうがよいもの



色の濃い飲み物

- コーヒー
- 紅茶
- 日本茶
- 炭酸飲料
- 色の濃いジュース類
- 赤ワイン

その他

- 色つきの歯磨き粉
- うがい薬
- 口紅
- タバコ

色の濃い食べ物

- カレー
- スパゲッティ
- ヤキソバ
- 焼き肉
- みそ、醤油ラーメン
- 醤油
- 味噌
- ソース
- からし
- わさび
- トマト、かぼちゃ、きゅうりなどの色の濃い野菜
- ぶどう、イチゴなどの色の濃い果物
- チョコレート
- 大福

ホワイトニング直後は酸性の飲料、着色食品の影響を受けやすく、タバコの煙の微粒子も歯に吸着されやすくなります。

おすすめは白色の食べ物

- 白米
- 食パン
- 白身魚 (醤油なし)
- 貝柱
- えび
- しらす
- 牛乳
- ヨーグルト
- チーズ
- カルボナーラなどのホワイトソース
- 大根
- じゃがいも
- 里芋
- お吸い物
- 白味噌汁