

歯の色を白く——笑顔に自信と輝きを

ホワイトニングの

基礎知識



白く健康な歯は、とても笑顔に映えます。多くの人は、「歯をもっと白くしたい」と考えているのではないでしょうか。

実際に、歯の色を気にしている人は、口臭を気にしている人と同じくらいいるそうです。そうした方にお勧めなのが、ホワイトニングです。

ホワイトニングの原理

歯が黄色く見えることの原因の一つは、歯の汚れです。タバコやコーヒー、お茶……。さまざまな物が歯に付着したまま残り、歯の色を悪くします。

歯が黄色く見えることの原因のもう一つは、歯の構造と関係しています。歯のエナメル質の内側には、黄色い色をした象牙質があります。この象牙質が透けて見えることで、歯が黄色く見えます。

ホワイトニングには、歯を白くするために、次の二つの性質が使われています。

- ①漂白効果——歯のエナメル質内に入り込んだ有機物を分解して、歯を漂白する。
- ②マスキング効果——歯のエナメル質を変化させ、光の反射をコントロールすることで、歯をより白く見せる。

ホワイトニングをすると歯は漂白され、さらにエナメル質が変化して、象牙質が見えにくくなりま

す。これらが、歯を白く見せることに大きく役立っています。

オフィスホワイトニングとホームホワイトニング

ホワイトニングには、歯科医院で行なう「オフィスホワイトニング」と、自宅で行なう「ホームホワイトニング」の二つの方法があります。

オフィスホワイトニングは、比較的強いホワイトニング液を使用し、短期間で済ませます。ホワイトニングする歯の本数が決められ



ていて、歯の表面のみの治療となります。

治療の大まかな手順としては、歯のクリーニングをしてから、歯肉をプロテクターでマスキング。ホワイトニング液の塗布とホワイトニング専用ライトの照射。薬剤の塗布と光の照射を数回繰り返す。

1回〜数回の通院でホワイトニングは完了。
一方のホームホワイトニングは、歯科医院で作成した専用のマウストレイにホワイトニング液を塗って、1日約2時間装着します。これを約1〜2週間程度つづけると、多くの方に、ホワイトニング効果が実感できます（ホワイトニング効果が感じられない場合は、歯科

医師に相談）。

専用のマウストレイは、目立ちにくく、会話も可能です。オフイスホワイトニングに比べて、歯が白くなるまでに時間はかかりますが、歯の裏側もホワイトニングでき、効果が長続きするのが長所です。

ホワイトニングにおけるこれら二つの方法は、組み合わせることによってさらに高い効果が期待できます。最初にオフイスホワイトニングを行ない、その後、定期的なホームホワイトニングによって白さを維持していく方法がベストです。

カウンセリングの重要性

ホワイトニングを実際に行なう前に、歯科医師とのカウンセリングが行なわれます。

カウンセリングの段階で、目標とする歯の色を、色見本（シェードガイド）使って決定します。

ところで、最近増えているのは、タレントのような歯の白さを実現したいというケースです。

タレントの場合は、その職業的

な要請から口元を目立たせるため、歯を削り歯科材料を被せる方法が多くとられています。

ホワイトニングでそこまでの白さを求める場合、まず、ホワイトニングの効果は、歯の状態によって個人差があることに注意する必要があります。また、せっかく歯の白さを実現しても、今度は、そ

の白さの維持に困難を感じるかもしれません。

ホワイトニングは病気の治療ではないため、本人の主観によって施術後の満足度に大きく差がでます。どのレベルまで歯に白さを求めるか、カウンセリングで十分に納得のいく話し合いをすることが大切です。

歯を白く—ホワイトニング以外の方法

ホワイトニングをする前に、むし歯や歯周病、知覚過敏といった病気がある場合は治療が必要になります。また、神経を抜いた歯や詰め物がある歯、歯並びに問題があるケースでも、ホワイトニングが適さないことがあります。

ホワイトニング以外の歯を白くする方法もご紹介します。

【歯のマニキュア】

歯の表面に白い樹脂を塗る。効果は1〜3ヶ月程度。

【ティースカバー】

歯に被せるカバー。歯型を取って作るので、歯並びや歯の抜けも隠せる。ただし、つけたまま食事はできない。



【ラミネートベニア】

歯の表面を少しだけ削ってセラミックの薄い歯科材料を接着剤で貼り付ける。色合いが自然で審美性は高い。

【クラウン】

歯を大きく削って、歯科材料を歯に被せる方法。歯を白くするだけでなく、歯並びも整えられる。