

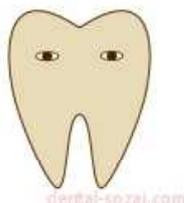
# ホワイトニングを始めよう！

「歯の色が黄色い…」 「人前でニコッと笑えない…」 「笑顔に自信が持てない…」  
そんなお悩みを抱えている方にオススメなのが『ホワイトニング』！

白くきれいになった歯で素敵な毎日を送りませんか？

「ホワイトニングって何？ どうやって白くするの？」

そんな疑問に次のページからお答えしていきます♪



1. はじめに
2. ホワイトニングの仕組み
3. ホワイトニングの器材
4. ホワイトニング開始までの流れ
5. ホワイトニングのやり方
6. よくある質問



一緒に白い歯にしていきましょう♪

やお歯科クリニック

(文責 衆名 悠)



## 【はじめに】

### ☆ホームホワイトニングとは？

歯磨きや、歯科医院で行うクリーニング(PMTC)などで落としきれない歯の黄ばみを薬剤によって白くしていく方法です。

ホワイトニングには、歯科医院内で行う「オフィスホワイトニング」と、ご家庭で行う「ホームホワイトニング」があります。

当院では、後者の「ホームホワイトニング」を行っております。



黄ばんでいた歯が…



ここまで白くなりました！

### ☆ホームホワイトニングの良いところ

- ・歯にかかる負担が(オフィスホワイトニングに比べて)少ない
- ・ある程度、自分の思う白さになるまで続けることができる。(しかし限界も有ります)
- ・見た目にも自然な白さにすることができる
- ・色の後戻りが少ない



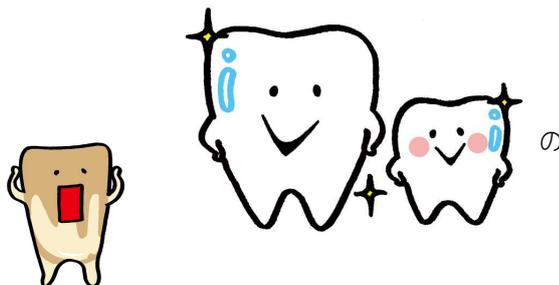
dental-sozei.com

### ☆こんな方にオススメ!

- ・歯の黄ばみが気になる方
- ・就職・挙式を控えておられる方
- ・歯に負担をかけることなく、自然な白い歯にしたい方
- ・人の前に出ることが多い方 などなど…

「自分の笑顔に自信を持ちたい!」

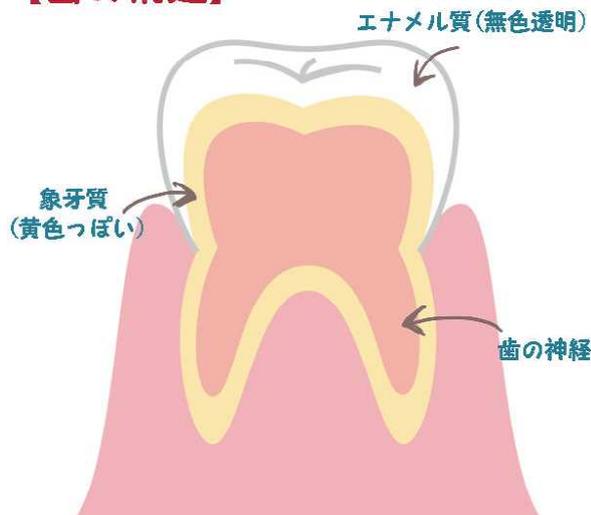
ホームホワイトニングはそんなあなたの  
夢をかなえます♪



やお歯科クリニック

## 【ホワイトニングの仕組み】

### 【歯の構造】



歯の色は、象牙質(歯の内部：黄味がかった部分)がエナメル質(歯の表面：透明)を通して透けて見えるため、本来黄色っぽい色をしています。

ホワイトニングに使用する薬剤(ジェル)の主成分である過酸化尿素は、歯に接触すると[水]と[酸素]に分解されます。

分解の過程で発生する酵素が歯の表面(エナメル質)の表面構造、象牙質の色が透けないように変化させます。

ジェルは体内に摂取されても、水と酸素に分解されるので、安全です！

## 【ホームホワイトニングの適応・禁忌】



### 適応症

- ・加齢に伴う変色
- ・遺伝的な黄ばみ
- ・外因性の着色(コーヒー、お茶、タバコ等)
- ・テトラサイクリンによる変色歯(但し、変色が軽度・形成不全を伴わないこと)

※変色の状態により、望む白さに至らないことがあります。



### 禁忌症(この歯に該当する方は施術が困難です)

- ・妊娠中・授乳中の方
- ・進行した虫歯や歯周病のある方
- ・知覚過敏のある方
- ・歯にひび割れ、欠けがある方
- ・エナメル質・象牙質形成不全歯の方 など



↑ 重度のテトラサイクリン変色歯は不可能です！

**※全身的な問題がある場合によっては、施術不可能な場合があります。**

やお歯科クリニック

## 【ホワイトニングに使用する器材】

### 1：ホワイトニングジェル(薬剤)

当院では、主に

★NITEホワイト・エクセル(10%~22%過酸化尿素配合) または

★ホワイトアンド・ブライト(10%~22%過酸化尿素配合)

を患者様にお渡ししております。

いずれもFDA(アメリカ食品医薬品局)で安全性が確認されている薬剤です。



### 2：カスタムトレー(マウスピース)

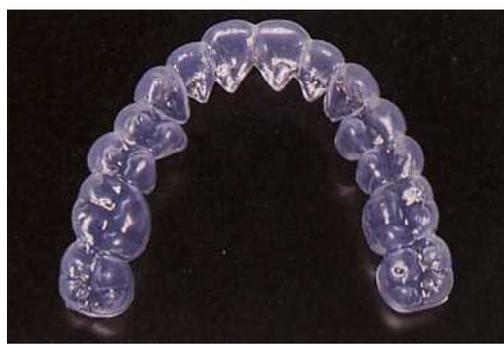
ホームホワイトニングに使用する樹脂製のマウスピースです。

お口の中の診査・治療後、患者様ご自身の歯形を型取りし作製します。

このトレーにホワイトニングジェルを注入し、お口の中に装着します。



模型からトレーを作製します。



歯の形にピッタリ合います！



## 【ホワイトニング開始までの流れ】

### ★前準備

- ・お口の中の診査・診断
- ・虫歯の治療
- ・歯周病の治療(歯石・着色の除去)→ホワイトニング中も継続して行います。  
(歯の色の変化を確認するため、片方ずつ、原則として上顎から始めます。)

### ★1回目：漂白診査

#### ①変色状態の診査 & 写真撮影

ホワイトニングを始める前の歯の色の状態をチェック・記録していきます。



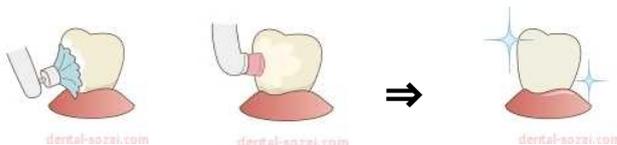
←当院で使用中のシェードガイド(色見本)。日本人の平均的な歯の色はA3～A3.5。ホワイトニングによって何トーンか明るくなります！

#### ②トレーの型取り

患者様ご自身の歯にあったトレーを作るため、型を取っていきます。



#### ③PMTC(Professional Mechanical Tooth Cleaning)：機械によるクリーニング 歯磨きでは取りきれない歯石や着色を除去します。



ようやく準備が整いました！

表面をきれいにして…

### ★2回目：トレーの試し入れ～器材の手渡し

#### ①トレーの試し入れ

出来上がったトレーがきちんと口に合うか、試し入れしていきます。

#### ②ジェルのお渡し、取扱説明

ご家庭で行っていただくための注意事項をお話しして、使い方の説明や取り扱いの練習などを行います！  
終了後、ホワイトニングジェルとトレーをお渡しします。



やお歯科クリニック

### ★ 3回目以降：ホワイトニング効果の判定

#### ①色の变化のチェック

色の改善度によりホワイトニングの継続、あるいは終了を判定します。

ホワイトニング終了までは大体2週間ごとを目安に来院いただいて

その都度、色の変化をチェックしていきます。

(場合によりジェル濃度を変更いたします)



ホワイトニング終了です！  
思う白さになりましたか？  
お疲れ様でした☆



### 【ホワイトニングのその後】

一度白くなった歯も、再び汚れが沈着したり、ある程度の後戻りも有りますので、その防止のため定期的なメンテナンスが必要です。

## 【ホワイトニングジェルの使用法】



### ①実施前に

歯の表面に汚れが残ったままだと、ジェル効果が薄くなってしまいます！実施前は十分に歯磨きを行いましょう。

### ②トレーへジェルを注入

ジェルのシリンジから保管用キャップを外し、注入用チップと交換します。  
トレーの内面に（歯の表面にあたる部分にくぼみが作ってありますので）シリンジの先端を当て、ジェルを少量ずつ注入して下さい。  
1目盛り分が1回分の使用量(0.5g)です。



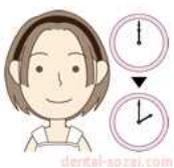
### ③トレーの装着

ジェルを入れたトレーを、歯に沿わせて装着します。  
この時、噛んで入れたりするとトレーが破損する恐れがあります。必ず手で持って装着しましょう。  
ジェルが溢れ出た場合は、ティッシュや綿棒、脱脂綿で拭き取ってください。



トレーを装着した状態です。

### ④装着時間



ホワイトニングの効果は、最初の1時間にもっとも発揮されます。  
回数としては1～2時間／1日を週2～3回ぐらいのペースで使用すると良いでしょう。

### ⑤ホワイトニング実施後

実施が終了しましたら、トレーを口から外し、歯や歯茎に残ったジェルを歯磨きとうがいで落としましょう。  
外したトレーは軽く水で洗い、濡れた状態でケースの中に保管してください。  
この時、お湯で洗ったりするとトレーが変形するおそれがあります！！  
残ったジェルは必ず冷蔵庫で保管するようにしてください。

## 【よくある質問】

### Q. ホワイトニング中に気を付けることはありますか？

トレー装着中は飲食・喫煙は控えてください。

ホワイトニング実施期間中は、普段より歯に色や汚れが入りやすかったり、歯のしみが出やすくなります。

トレーを付けていない状態でも、色の濃い食べ物・酸味の強いものやジュース類の摂取は控えるようにしましょう！

#### ★着色の原因となる食品(摂取すると、実施前より歯に色が入ってしまう恐れあり)

コーヒー・紅茶・赤ワイン・カレー・チョコレート・しょうゆ・みそ・ケチャップ  
トマト・いちご・ぶどう・緑黄色野菜 など

#### ★酸味の強いもの(摂取すると歯の表面を荒らし、しみの原因になりやすい)

100%フルーツジュース・かんきつ類(レモン・オレンジ・グレープフルーツなど)  
酢・コーラ・炭酸飲料 など

#### ★その他、着色しやすいもの

たばこ・口紅・イソジン など



### Q. 妊娠中・授乳中ですがホワイトニングは可能ですか？

ジェル自体は人体への安全性が立証されているものではありませんが、母体へのリスクは保証できません。妊娠中、授乳中の方についてはお断りさせていただいております。

### Q. かぶせものや銀歯、詰め物の入っている歯は白くなりますか？

白い詰め物があったり、かぶせものや銀歯の入っている歯は白くなりません。

ホワイトニングを実施してみて、どうしても他の歯に比べて色が浮いて見える場合は、再度詰め直し・かぶせもののやり替えが可能です。一度ご相談ください。

### Q. 歯並びが悪くてもホワイトニングはできますか？

ホワイトニングに使用するトレーは、患者様の精密な歯型を取って作製いたしますので問題なく行うことができます。

### Q. 一度ホワイトニングを行うと、ずっと白さが保てますか？

歯の白さは恒久的ではなく、せっかくホワイトニングでききれいな歯を手に入れても、普段の生活習慣(コーヒー・紅茶などを頻繁に摂取、喫煙など)によって、早い段階での後戻りを起こすことがあります。汚れや歯石がついたりすると、後戻りしやすくなりますので、検診やクリーニングなどの定期メンテナンスをおすすめいたします。



## Q. ホワイトニングの副作用はありますか？

### ★知覚過敏

ホワイトニング期間中は、ジェルの影響により一時的な歯のしみ(知覚過敏)を起こすことがあります。ほとんどが一過性で、ホワイトニング終了とともに自然と治っていきませんが、まずは一度ホワイトニングを中止し、当院にご連絡ください。

### ★歯茎の痛み

トレーを装着中・外した後に、口の中にジェルが残ったままだと、歯茎やのどの痛みが出ることがあります。トレーからはみ出したジェルは拭き取ってから装着しましょう。トレーを外した後はうがいと歯磨きを欠かさずに！



## Q. ホワイトニングには保険が適応しますか？

ホワイトニングは自由診療(自費診療)になりますので、保険は適用いたしません。

## Q. ホワイトニングの効果はどれくらい出てきますか？

個人差がありますが、だいたい2週間～1か月程で白さが変わってきます。同じ口の中でも、効果が比較的すぐ出る歯とそうでない歯の差が出てきますので、ご自分の希望する白さになるまで続けることができます。

来院ごとに色のチェックをしますので、変化が分かりにくい場合でもきちんとご説明いたします。

## Q. 一度に使うジェルの量を増やしたら、早く白くなりますか？

一度に適量以上使用しても、ホワイトニングの効果が上がるわけではありません。歯科医師の指導の下、用法・容量を守って正しく使いましょう。

以上の使用方法・注意事項をご理解いただいた上で、何らかの異常が生じた場合は当院までご連絡をお願いいたします。

**その他、ご不明な点がありましたらお気軽にスタッフまでお尋ねください！**

## やお歯科クリニック

〒683-0004 鳥取県米子市上福原3-3-22

TEL: (0859)23-5858

## 画像提供

☆ 歯科素材.comさま (<http://www.dental-sozai.com/>)

☆ ライオン歯科材株式会社さま (<http://www.lion-dent.com/dental/>)