



歯のホワイトニングはどのようなものですか。

(30代・女性)

解
説
者



近間 恭子 院長

ちかま歯科クリニック
札幌市中央区大通西5丁
目212 橋本ビル4F
☎011(200)1188



薬剤によって歯に着色している汚れを分解し、歯そのものを白くするホワイトニング。

ホワイトニングは歯の表面に着色している汚れを薬剤で分解することで、歯そのものを白くすることです。このとき表層のエナメル質の構造がわずかに変化し、エナメル質が曇りガラス状になることで、内側の黄褐色の象牙質の色を透けにくくするという学説もあります。エナメル質は再石灰化します。つめ物や被せた歯には効果がありません。

歯の着色の原因は人によってさまざまですが、飲食物による着色や薬物の影響による変色、加齢による象牙質の黄ばみなどが挙げられます。原因によってはホワイトニングの効果が出にくい場合もありますので歯科医師とよく相談しましょう。重度のむし歯や歯周病は、ホワイトニングの前に治療します。妊娠中や授乳中の方には行わないのが一般的で、無カタルーゼ症の方は禁忌となっています。

ホワイトニングには2種類あり、歯科医院で行うオフィスホ

ワイトニングと歯科医の指導のもと患者さんが自宅で行うホームホワイトニングがあります。ホワイトニング剤には過酸化水素や過酸化尿素が使用されます。これらの薬剤は身体に害はありません。オフィスホワイトニングは歯の表面に薬剤を塗布し、その上から光を当てて薬剤の反応を早めます。このため短期間で歯を白くすることができますが、薬剤濃度がホームに比べて高く、1回来院時の時間がかかります。

ホームホワイトニングは歯型を採り、マウスピースのようなトレーを作製し、自宅で薬剤をトレーに入れて装着します。希望する白さや薬剤の効果の出方によって個人差はありますが、期間は2～4週間程度です。自宅で行うので自分の生活ペースに合わせて行うことができます。また両方を並行して行うデュアルホワイトニングもあります。

ホワイトニング中は一時的に歯がしみたり、痛みを感じる場合があります。フッ素や硝酸カ

リウム入りのしみ止めがありますのでご相談ください。また、ホワイトニング後は、一時的に歯が乾燥し、色素の沈着が起きやすい状態です。オフィスホワイトニングで施術後24時間、ホームホワイトニングでは30分程度、コーヒーや紅茶、カレー、ソース、ケチャップなど色素の強いものは控えましょう。

効果は簡単には後戻りしませんが、オフィスホワイトニングで半年、ホームホワイトニングで1年以内にタッチアップすることで白い歯をキープできます。「見慣れ現象」も出てきますので、定期検診の際に色（シェード）を測定してもらおうと良いでしょう。

