



歯医者さんが教える 歯と口腔の健康管理

【第16回】歯を白く！ホワイトニングについて

監修／歯学博士 鹿島 健司

「ホワイトニング」って聞いたことがありますか？ 歯を削らずに、歯の表面に付いた外来性色素を落としたり、歯の中にある色素を分解して明るい色にしたりすることです。その結果得られた透明感のある白く美しい歯は、自信や若さ、品格をもたらしてくれます。

歯に色が付く原因として、①お茶やコーヒー、紅茶、タバコ等による変色～カップにつく茶渋と同様、色素の沈着によって歯が黄ばんで見えてしまいます。②加齢による変色～年齢を重ねるにしたがって、歯の象牙質が黄ばみを増すことで、黄色く変色して見えるようになります。③全身的な原因に由来する変色～胎児期に、母親が服用した抗生物質や過剰に摂取したフッ素などの影響によって歯が変色してしまふことがあります。

このように歯の変色を来してしまった場合には、ホワイトニングが適用となります。かつては歯を削ってセラミック冠を被せたり、差し歯にすることでしか歯を白くできなかったのですが、現在では過酸化水素や過酸化尿素を用いた安心安全なホワイトニング技術が確立され、自らの歯の光沢と透明感を残しながら、歯の色調を改善することができるようになってきました。

現在、ホワイトニングには、主に歯科医院で行なう“オフィスホワイトニング”と患者さん自身が行なう“ホームホワイトニング”といった2つの方法があります。もちろん単独で行なうのではなく、両者を併用してこそ、より効果の高いホワイトニング効果が得られます。

オフィスホワイトニングは歯科医院内で行ない、歯の表面に専用のジェルを塗布して光を照射しながら歯を白くしていきます。薬剤を塗った歯に約10分の照射を3回程繰り返していきます。比較的早期にホワイトニング効果が得られます。一方、ホームホワイトニングは歯科医院で歯型をとって自分用のマウスピースを作成し、それに専用のホワイトニングジェルを塗布して一定時間、継続的に装着することによってホワイトニング効果を得るものです（図に手順を掲載）。

ホワイトニングの効果には個人差があると言われ、もともと歯の色が濃い人や変色の強いケースで

は効果が低いようです。また、むし歯の治療などで歯が黒く変色してしまっている場合や差し歯などの人工の歯にはホワイトニングは施せません。また、コーヒー、紅茶や赤ワイン、カレー等、色の濃い食べ物を好む方はホワイトニングをした後、色の後戻りが早く起こると言われています。ホワイトニングは、施術後半年～1年で後戻りしてしまいますので、一度行なったからといって、一生白い歯が持続する訳ではありません。定期的なメンテナンスが必要です。お肌のケアと同じように、白く美しい歯を保つためには、毎日のケアとメンテナンスは欠かせないということです。

気になる料金ですが、上下の前歯（犬歯～犬歯までの12本）を施術して5万円前後といったケースが多いようですが、回数やホームホワイトニングとの併用等により、多少設定額が異なっているようです。施術中に少し知覚過敏が出ることもあり、後戻りやメンテナンスの問題等もあることから、信頼できる“かかりつけ歯科医”に相談することが大切です。

図 ホワイトニングの手順



監修／鹿島健司（歯学博士）。1958年1月3日生。かしま歯科医院院長。日本先進インプラント医療学会評議員・指導医・専門医