

令和7年8月26日(火)



みなさんは自分の笑顔に自信がありますか？ 口元は歯並びと歯の白さが大事です。今回のテーマは、歯の色を白くする「ホワイトニング」。この言葉もだいふ認知されてきたと思います。歯を削らずに、漂白剤で化学的に白くすることです。

歯科医院で行う医療系とセルフホワイトニングサロンなどの非医療系があり、最近は後者も多くなっています。ここでは医療系の話をします。

医療系にはホームホワイトニングとオフィスホワイトニングがあります。前者は歯科医院で、歯型を基にマウスピース状のトレーを作製。自宅で1日

ホワイトニング



漂白用トレーを歯に装着した状態

2時間程度、薬剤（過酸化尿素）を付けたトレーを装着します。自分の都合のいい時間にでき、知覚過敏（冷水痛）を生じにくい一方、効果に時間がかかるというデメリットがあります。

後者は歯科医院で歯に薬剤を塗り、1時間ほど数回にわけて特殊な光を当てます（時間は使用する薬剤の濃度などにより異なります）。短時間で効果が出やすく、口の中に異物があると吐き気を催すなどトレーを装着できない人にも適応できます。しかし、処置の際の開口時間が長い、知覚過敏が生じやすいといったデメリットがあります。

歯の変色の程度によっては期待した効果が出ないこともあり、どちらの方法で行うかはかかりつけ歯科医に相談してください。また、ホームホワイトニングで期待通りの効果が出なかった場合、その後にオフィスホワイトニングをするという併用療法も可能です。いずれも保険外診療になります。

満足した白さを得られても、時間の経過とともに元の色に戻ることがあります。定期的（6カ月から1年が目安）に継続することをお勧めします。

（県歯科医師会総務委員会委員・金城博之）

歯科医院や自宅でも可能