

最近、歯の色が昔に比べて黄色く、くすんできたなと感じることはありませんか？  
白く輝く歯は、とても健康的できれいにみえますよね。歯の黄ばみは、原因によって  
治療方法が異なります。今回は、歯を白くする『ホワイトニング』についてです。

## ①歯全体が黄ばんでいる場合 → ホワイトニング

コーヒーや紅茶、喫煙、加齢などで、歯は少しずつ黄ばんできます。このような時は歯の内面から黄ばんでいるため、表面だけ掃除しても自然な白色にはなりません。

この場合は【ホワイトニング】を実施します。自分の歯の形に合ったマウスピースを作り、その中にホワイトニングジェルを塗布し、化学的に歯を白くする方法です。保険適応外のため、自費診療となります。健生歯科なるとでは、“ホームホワイトニング”を導入しています。自分で薬をトレーに塗布し、1日1回2時間毎日行います。1週間に1回は、歯の色の変化の確認、痛みなどの症状がないかを診るため、歯科を受診してもらいます。個人差はありますが、約2～3週間程度で終了となります。薬剤がなくなる頃に、歯の白さに満足しているかどうかで、終了か継続するかどうか相談します。注意事項として、しみるなどの症状がある場合は先に知覚過敏の治療をし、症状が落ちついてからホワイトニングを開始する必要があります。薬剤の影響で、ホワイトニング中にしみることもありますので、その場合は使用を中止してもらうこともあります。ホワイトニングの期間中は、コーヒーやカレー、タバコなど着色しやすいものは控えてください。(※薬剤の効果が落ち、白くならない場合があります)

## ②局所的に変色している場合 → ウォーキングブリーチ

神経が死んでしまい、局所的に歯が変色している場合は、ホワイトニングではなく“ウォーキングブリーチ(歯牙漂白)”を行います。歯の内部に直接薬剤を入れて、内面から白くしていく方法です。

## ③コーヒーやタバコのヤニなど、表面だけの場合

歯の表面に茶色くこびりついた着色は、歯科の機械で落とすことができます。除去後、白くなった歯を長く保つために、着色除去に特化した歯みがき粉を使うと、効果的です。ただし、タバコのヤニはかなり強固に付着しているので、元の歯と同じ様な真っ白というのは難しい時もあります。また、喫煙をしている限りは、時間経過とともに、また着色します。



歯の着色汚れも、その人の状況や嗜好品によってさまざまです。  
気になる方は、一度歯科医院でみてもらいましょう。



# 一患者の皆さまへのお知らせ

2023年4月1日より、歯科技工士体制を変更することとなりました。

それに伴い、入れ歯の修理等、技工作業が必要な処置に対応できない曜日があります。患者の皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

【入れ歯修理対応、可能な曜日】 → 火曜日・木曜日・土曜日

※上記以外の曜日は、当日の修理返却が難しくなります。（お預かりし、後日返却は可能）お手数ではありますが来院前にはあらかじめ、お電話にてご確認ください。

ぽてったー

## 『年度末総決算！自分の総括！』

potettev @ 児嶋

30年以上働いて、はじめてケガ以外の病気で診療を2回休んだ。年相応に体のケアをしないと継続できないことが明らかになった。

potettev @ 岡田

公私ともに“慌ただしい”1年でした。来年度も大きな変化、新たな課題が山積しており、気の抜けない年度となりそうです…ふう

potettev @ 吉田

2022年度後半いろいろなハプニング等がありました。老化に近づいていることはごもっとも!!みんなに迷惑かけないように脳トレと健康づくりを実践します。

potettev @ 郡

早寝早起きをし9:00以降は食べませんでした。納豆を毎日食べようと思っていたが途中でやめました。サラダはたくさん食べました。風邪もひかず健康でした。柿やミカンは食べすぎたので注意しようと思います。

potettev @ 佐藤

何もしなかった何の変化も無かった年です。変わらないというのが幸せなのかもしれませんね。でも来年度は東京に行きたい!と思っています。

potettev @ 池田

釣りに行く回数が少なかった。来年はもっと釣りに行きたい。奥さんの目を盗んで(笑)



potettev @ 三ツ谷

なるとで診療させて頂くようになりベテランの院長先生のもと勉強・経験を積むことができてとても充実した年でした。今後も、健康第一に研鑽したいと思います。本年もよろしくお願い致します。

potettev @ 浅川

3月末で定年退職する事になりました。1991年開院以来たくさんの方々にお世話になりました。ありがとうございます。今後は微力ではありますが力になりたいと思います。ありがとうございます。

potettev @ 小林

今年度も愛猫に癒されながら、ほぼ家と職場との往復の日々を乗り切りました。2023年度は友達と会えますように。

potettev @ 有井

推し活を可能な範囲でしつつも、県外移動できずに泣く泣く諦める一年でした。来年度は県外移動とスキルアップ!!