



沖歯科医院便り



発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/>

歯のホワイトニングのすすめ

～「白い歯」でもっと素敵な口元に～

当院ではこの度、より気軽に、そして当日のうちに歯の白さを実感いただける「オフィスホワイトニング」を導入しました。

ホワイトニングとは、歯の表面を削ったり、溶かしたりせずに、ホワイトニング材の成分で着色成分を分解することによって自然な歯の白さを実感できる方法で、歯科医院内で行う着色取りは歯の表面の汚れを取り除く事ですが、一方のホワイトニングは歯そのものの色を明るくすること、とお考えください。

「オフィスホワイトニング」では、従来のマウスピースを使用する方法やエステサロンなどでのホワイトニングと違い、歯科医院専用の高濃度の薬剤を使用してホワイトニングを行います。

施術時間は約1時間でその日のうちに歯を白くすることができ、従来の方法に比べてより気軽かつ安心して受けられるホワイトニングシステムです。

また以前より導入しておりました、マウスピースを作成しご自宅で行う「ホームホワイトニング」も、使用する薬剤をリニューアルし、価格もよりお求めやすくなりました。

この機会に是非当院でのホワイトニングをご検討ください。

美容と健康に
役立つ

お口周りのツボ&マッサージ

“ほうれい線”を目立たなくするマッサージ



年齢を重ねると気になってくる“ほうれい線”は、筋肉の低下や肌のたるみが原因です。今回は、硬くなった筋肉をほぐして、ほうれい線を目立たなくするマッサージをご紹介します。

やり方

① 手を清潔にして、右手の親指を口の中に入れ、その親指と人さし指を使って、左側の口角の延長線上とほうれい線がぶつかるところをつかみます。

② 筋肉が硬くコリッとしこりのように感じる場所を見つけたら、円を描くように1分位もみほぐしてください。反対側のほうれい線も同様に行います。1日1～2回程度行くと効果的です。

