



# 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/>

## ホワイ ト ニング と は

見た目の印象を左右する大切な歯。「黄ばみが気になる」「白くしたい」など、歯科クリニックでのホワイトニングに関心のある方も多いのではないのでしょうか。

ホワイトニングと混同されやすい治療法に、歯のクリーニングがあります。どちらも歯を美しくする方法ですが、歯の内部を漂白するホワイトニングに対し、クリーニングは歯の表面の汚れを落とすことを目的としています。きちんと歯磨きしているのに歯の黄ばみが取れないという場合や、着色汚れを防ぎたい場合は、ホワイトニングによる漂白を行うことをおすすめします。

一般的な「ホワイトニング」には、オフィスホワイトニング、ホームホワイトニング、ディアルホワイトニングの3種類があります。

### 【オフィスホワイトニング】

歯科クリニックで、薬剤とレーザーを使って施術をおこないます。使用する薬剤の濃度が高く、短期間で歯が白くなるのがメリットです。ただ、色が後戻りしやすいというデメリットもあります。

### 【ホームホワイトニング】

自宅などで、マウスピースと薬剤を使っておこなうホワイトニングです。薬剤につけたマウスピースを装着することで、歯を白くしていきます。使用する薬剤の濃度が低いいため時間はかかりますが、効果を長く持続しやすいのがメリットです。

### 【ディアルホワイトニング】

オフィスホワイトニングとホームホワイトニングを併用する方法です。それぞれのメリットを活かすことで、白い歯を長く維持しやすくなります。

ホワイトニングの効果持続期間は、歯磨きの回数や、喫煙の有無、飲食などの習慣によって、個人差があります。白い歯を長持ちさせるためには、歯科クリニックでの定期検診やクリーニング（歯面清掃）を受けるなど、術後のケアも大切です。

お伝えします！

## 今、知っておきたい「**歯科**ニュース」

### 防災袋に「**歯科用品**」を備える人はたったの**11%**！

季節の変わり目である3月・6月・9月・12月の各1日は、「防災用品点検の日」です。ご自宅の防災袋には、歯ブラシ・マウスウォッシュ・液体ハミガキなどの歯科用品は入っていますか？ 昨今の日本では、各地でさまざまな自然災害が発生していますが、サンスタグループの調べによると、**防災袋に歯科用品を備える人はたった11%**だったそうです。緊急時は後回しにされがちなオーラルケアですが、お口の中が不衛生になってしまうと「**誤嚥性肺炎**」のリスクが高まり、これが原因で命を落としてしまう**高齢者**も少なくありませんでしたので、「防災用品点検の日」は防災袋の中身の点検を兼ねて、ぜひ歯科用品も準備しておきましょう！

