

こんなところにとらぶるの芽 (No.42)



～ちょっと気になる消費生活情報をお届けします～

歯のホワイトニング イメージとは違う？ 効果には個人差も

笑ったときに見える健康的な白い歯に魅力を感じ、歯のクリーニングだけでは落ちない着色や加齢による歯の変色などを、歯のホワイトニング（*1）で白くする人も増えてきました。

しかし、歯のホワイトニングは効果には個人差があり、「白くならなかった」、「短期間で元の色に戻った」、「歯がしみる」等のトラブルが寄せられています。

（*1）歯を白くするには、歯を削って人工の歯を被せる等、様々な方法がありますが、今回は歯科医師が行う歯の漂白（ブリーチング）を取り上げています。

<トラブル事例>

- ・歯のホワイトニングをした部分がまだらに白くなった。
- ・歯のホワイトニングをしたが、歯がしみるし、白くもならなかった。
- ・ホワイトニング直後は歯全体が白くなったが、翌日には元の色に戻ってしまった。

■歯のホワイトニングとは

漂白剤を使って科学的に歯を白くさせるもので、大きく分けると、①歯科医院等で歯を白くする方法と、②歯科医師の指導のもと、家庭で歯を白くする方法があります。

※①はオフィスホワイトニング、②はホームホワイトニングと呼んでいます。

①歯科医院等で歯を白くする（いわゆるオフィスホワイトニング）

歯の表面を磨いて汚れなどを落とした後に、歯にホワイトニング用の薬剤を使って、レーザーや光を当てて短時間で歯を白くするものです。高濃度の薬剤を使うので比較的早く効果が表れます。

②家庭で歯を白くする（いわゆるホームホワイトニング）

歯型をとって個人個人に合わせて作られた漂白専用のマウスピースを準備し、マウスピースに薬剤を入れて自宅で装着する方法で、歯科医師の指導のもとに行います。好きな時間と場所で行うことができますが、薬剤を入れるところから装着までを全て自分で行う必要があるため手間がかかります。またオフィスホワイトニングと比べて歯を白くするのに時間がかかります。

■なぜトラブルが起こるの？

白さへの主観の違い、生まれつきの歯の色や質、着色レベル、生活習慣には個人差があるので、この色にしたいと思ってもイメージした白さにならないことがあります。また、既存の詰

め物や被せ物と色が合わなくなる場合や、施術中、施術後に歯がしみる等の症状が出る人もいます。

歯の状態や体調によっては施術に適さない人もいますので、施術を受けても問題がないか、事前の確認と施術後のケア等の対応を歯科医院で十分に説明を受けておくといよいでしょう。ホワイトニングの効果には個人差があることを前提の上、歯の色だけでなく、肌の色や全体のバランスを考えて必要性の有無を判断しましょう。

■歯の白さを保つためには

歯のホワイトニングは一度施術すれば一生白い歯が続くものではなく、一定期間が過ぎると徐々に元の色に戻っていきます。白さを長持ちさせるためにも、普段の歯磨きをしっかり行うことと、歯に着色汚れが付きやすい食べ物（例. コーヒーや紅茶、ポリフェノールを多く含む赤ワインやチョコレート、カレーやミートソース等の色の濃い食べ物）を摂取したときは食後すぐ口をゆすぐ等、付いた汚れをすぐ落とす習慣を身につけておきましょう。

■ここに気を付けよう

- ・ 施術を受けても問題がないか、事前の確認と施術後のケア等の対応を歯科医院で十分な説明を受ける。
- ・ 歯の色だけでなく、肌の色や全体のバランスを考えて必要性の有無を判断する。
- ・ 疑問、不安に思ったら最寄りの消費生活センターへ相談する。



歯科医療関連の情報は下記ホームページでご覧になれます。

● 歯科医療をめぐるトラブル防止のために（東京くらしねっと）

<http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/kurashi/1501/wadai.html>

● 日本歯科医師会ホームページ「テーマパーク 8020」

<http://www.jda.or.jp/park/index.html>