



# 本康歯科ニュース



世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！と思ってもらえる歯科医院をめざして！

今回はホワイトニングについて少しふれてみたいと思います。

歯を美しく見せる審美歯科治療の1つで、薬剤を用いて色素を抜き天然歯を白くすることを指します。ホワイトニングは歯科クリニックで行う「オフィス」と、自分で行う「ホーム」の2つに大別されます。オフィスホワイトニング用薬剤は濃度が高いので特に注意が必要です。濃度が高い分早くホワイトニング効果が出るので、国家資格を持つ歯科医師や歯科衛生士が必ず取り扱わなければなりません。オフィスホワイトニングは最初に基本的な口腔内検査を行い、大きな虫歯や不適合な充填物がある場合はまずその処置を行います。そのままホワイトニングをすると薬剤がすき間に入り込んで痛みを誘発したり、神経に悪影響を及ぼしたりしますので、この事前のチェックは行わなければなりません。また、術前クリーニングをしっかりと行わないと汚れが沈着したままでするので、歯質に薬剤が浸透せずホワイトニング効果が落ちることになります。そういった術前準備をきちんと行ったうえで、高濃度の薬剤を安全に使用していかなければなりません。その後、歯肉を保護し高濃度のジェルを歯に塗布します。LED、レーザーなどを薬剤に照射すると過酸化物の分解が促進されるのでホワイトニングがスピードアップします。歯の厚みなどは個人差も大きいので、効果と歯質への影響を注意深く確認しながらホワイトニングを進めていきます。ホームホワイトニングは安全な低濃度の薬剤を使用してご自身で行う方法です。薬剤が歯肉にはみ出ないように、歯科医院で個人の歯形に合った専用のマウスピースを作り、そこに自分でジェルを流して装着します。ただし、どうしても薬剤量のコントロールが難しいので、はみ出てしまうことも。そんな場合でも歯肉に悪影響が出ないように濃度を低くして安全性を保っています。そのため、オフィスホワイトニングに比べて白くなるスピードはゆっくりですが、白さの維持力が長いとも言われています。そんなことから、両方を併用して行う方法もあります。

## 歯とお口のトリビア

### 口呼吸をやめると横顔美人になれる？

口呼吸かんそうをするとお口の中が乾燥するため、むし歯しじゅうびょうや歯周病になりやすかったり、口臭が強くなったり、歯に着色汚れがつきやすくなったりします。このように口呼吸はお口の健康状態を悪化させてしまいますが、さらに美容にも悪い影響えいきょうを与えることはご存知でしょうか？ 口呼吸が習慣になっていると口を閉める筋肉が衰え、口角が下がったり口元がたるんだりして、老けた印象になってしまうのです。反対に、口呼吸をやめれば口元がきゅっと締まり、横顔も美しくなります。ちなみに、美しい横顔の基準とは、鼻の先とあごを結んだ線（E-ライン）の内側に唇が収まっている状態だと言われています。そこで、日本成人矯正歯科学会では「E-ライン・ビューティフル大賞」として美しい横顔の著名人を毎年選出しており、今年いのうえまおは女優の井上真央さんが受賞されました。皆さんも横顔美人を目指して、鼻呼吸を意識しましょう！

