



# 歯っぴー通信



2022年  
9月

IIJIMA DENTAL CLINIC いいじま歯科クリニック

## オフィスホワイトニングとホームホワイトニング

ホワイトニングとは、毎日の歯磨きでは落としきれない歯の黄ばみを、歯の表面を削ることなく、薬剤の力で白く漂白していく方法です。ホワイトニングには、代表的な“オフィスホワイトニング”と“ホームホワイトニング”の施術方法があります。

### オフィスホワイトニング

専用の薬剤とライトを使って歯科医院で行うホワイトニングです。一度の施術で白さの実感が期待できます。

#### ✓ メリット

- ・ 即効性がある
- ・ 短期間で歯を白くしたい方にはオススメ
- ・ 自分で行う必要がない

#### ✓ デメリット

- ・ 白さの後戻りが早い
- ・ 部分的なホワイトニングしかできない。奥歯には不向き



### ホームホワイトニング

オーダーメイドのマウスピースとホワイトニングジェルで歯を白くできるホワイトニングです。ご自宅や仕事中等、好きな場所・時間でホワイトニングできます。色持ちがよく、奥歯まで白くすることが可能です。定期的に通う必要がないので、忙しい人にもおすすめです。

#### ✓ メリット

- ・ 自宅で自分のペースで出来る
- ・ 全ての歯に行くことができる
- ・ 後戻りがしにくい。効果が持続できる

#### ✓ デメリット

- ・ 自分で行う必要がある
- ・ オフィスに比べて白くなるまで時間がかかる

### お口の健康レシピ

#### カミカミレシピより

#### きのこの塩昆布和え

#### 【材料(2人前)】【分量】

生しいたけ……………1パック  
しめじ……………1パック  
えのきたけ……………1袋  
塩昆布……………大さじ3〜  
いりごま……………適量



- (1) 生しいたけは食べやすく切り、しめじは石づきを除く。えのきたけは1/2長さに切る。
- (2) 耐熱容器にきのこを入れ、ふわっとラップをして、電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
- (3) 熱いうちに塩昆布、いりごまを加えてあえる。

### こんな方にお勧め

- ・ コーヒー、紅茶、ワイン、タバコ等による歯の変色が気になる
- ・ 加齢による黄ばみが気になる
- ・ 白く輝く歯を手に入れたい
- ・ 笑顔に自信を持ちたい



### それぞれの施術がむいているケース

#### ～ホームホワイトニングが向いている方～

- ◇ 歯並びの不正があり、オフィスホワイトニングに使用する光照射が届かない方
- ◇ 口が小さくてオフィスホワイトニングに使用する開口器具が入らない方
- ◇ 治療跡が少なく、エナメル質の透明度が高い方
- ◇ 毎日の施術時間を確保できる方

#### ～オフィスホワイトニングが向いている方～

- ◇ 年齢的な黄ばみがある方
- ◇ むし歯などの治療に先がけて行う方
- ◇ 毎日の施術を行う時間がなく、短期間で歯を白くしたい方

患者さまのお口の状況によって、白くする方法が限られてくる場合もございます。まずは、当院にて歯科医師や歯科衛生士の診断を受けて、患者さまお一人おひとりに合った方法をお選びいただくことをおすすめします。



院長の挨拶コーナー

#### 「秋の気配」

少しずつ日暮れの時間が早くなり、秋の気配を感じます。コスモスが風にゆれ、風情を感じさせてくれます。夏のお疲れが出ませんように、くれぐれもご自愛ください。



院長 飯島 浩  
日本歯科大学新潟歯学部卒業



最新の治療を真心を込めて提供する  
いいじま歯科クリニック

0254-23-0648

新発田市  
新栄町  
1丁目6-13



QRコードからHPをご覧ください