



リキタケDC通信



2022年
9月

日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療 23年 池袋の街歯医者 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。

 **リキタケ歯科医院**

池袋駅西武口・東口から徒歩1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧ください



リキタケ歯科医院への
コメントをお願いします。



院長 歯学博士 力武康次
九州大学歯学部卒
東京医科歯科大学大学院修了