

ホワイトニングの基礎知識と知っておきたい注意点

ある調査によると、「歯のホワイトニングをしてみたい」という人の割合は7割以上にもなるという結果が出ています。皆さんが気になるホワイトニング、その基礎知識と注意点を紹介します。

歯科でのホワイトニングは2種類！

オフィスホワイトニング office whitening

歯科医院内で行うホワイトニングで、歯科専用のホワイトニング剤を歯に塗り、照射器によって光をあてます。最大のメリットはたった一度の施術でもある程度の白さが得られること。しかし、照射器のあたらない奥歯は施術できないこと、また即効性がある分、色戻りもしやすいというデメリットがあります。



ホームホワイトニング home whitening

専用のマウスピースを歯科で作成し、ホームホワイトニング用の薬剤を入れて自宅で装着する方法です。オフィスホワイトニングよりも色戻りが少なく、奥歯まで白くできますが、通常、1日2時間程度を数週間続ける必要があります。



注意点

ホワイトニングをする上で、以下のような注意点があります。その他にも、気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

特に歯周病の方は治療してからでないトラブルの原因になります

- 01 医療機関以外での施術は使用できる薬剤に制限があります
- 02 ホワイトニングの前に、歯のクリーニングをする必要があります
- 03 オフィス・ホームのいずれも色戻りがあります
- 04 かぶせもの、つめものなどの人工物は白くなりません

右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ！

探してみよう！

間違い探し「大掃除」



同時に歯周病予防でメタボ解消！！

歯周病と生活習慣病の深い関係



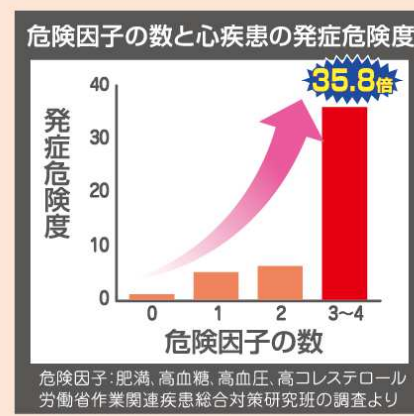
メタボの怖さ

「最近おなかが出てきちゃって…」と、鏡を見てはため息をついている方も多いのではないのでしょうか。メタボリックシンドローム（以下メタボ）の判断規準はきちんと決まっており、日本では以下の通りとなっています。



ウエスト周囲径が基準値（男性85cm、女性90cm）を超え、かつ「高血糖、高血圧、脂質異常症（高脂血症）」のうち、2つ以上が当てはまる場合

メタボを放っておくと、動脈硬化が進んで血流が悪くなり脳血管疾患・心血管疾患・糖尿病など、命にかかわる病気のリスクが高まります。実際に、肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症（高脂血症）のうちいずれかひとつを持つ方は、何も持たない方に比べて心疾患になる危険性が約5倍であり、3~4つ持つ方は、その危険性が約36倍にも跳ね上がるとい研究結果があります。



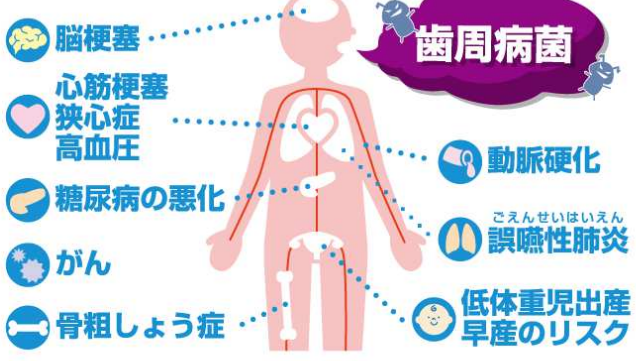
一石二鳥!! 歯周病予防=メタボを予防!

実は歯周病を予防することはメタボを防ぐことにもつながります。その方法は実に単純明快。「良く噛んで食べること!」よく噛むと唾液がたくさん出て、食べカスが歯につきにくくなり、歯周病予防になります。さらに、良く噛むことによって脳内の「満腹中枢を刺激してエネルギーを消費させる物質（神経ヒスタミン）」が活性化されメタボの予防に!よく「ひと口につき30回噛みましょう」といいますが、これはきちんと意味があるのですね。



まさか!! 歯周病が全身疾患に関係!?

近年、口腔内の小さな傷から血管内に入り込んだ歯周病菌が、さまざまな全身疾患に関係していることがわかってきました。その中にはメタボのリスクとしてあげた心臓血管疾患や糖尿病なども含まれます。糖尿病が歯周病を悪化させ、さらにその歯周病が糖尿病を悪化させる…という負のスパイラルがあることや、動脈硬化をおこしている血管から歯周病菌が見つかった、という報告もされています。



正しい食生活を心がけることに加え、メタボには適度な運動、ストレスの解消。歯周病には毎日の歯磨きと歯科でのメンテナンスが大切です。普段の習慣をほんの少しだけ見直してみませんか？

