

花

花のある暮らしの創造

時

間

hanajikan

花時間インタビュー

宮本信子

初夏のハーブ第2弾

ハーブ料理マスター事典

花まわり 実践講座

花の写真きれいに撮りたい!!

花のブライダル特集

手作りブライダル・ブーケデザイン集/手作り花のブライダル・アクセサリー

特集・少ない花材で花のレッスン

小粋な花材で・齋藤宏美/小粋な器で・神田隆/一輪差して・保坂桂一

総力特集

純愛物語ベスト73

6

June

歯を白くしたい!

美しさを創る医学

短期間で白く美しい歯にする最新治療法

口元に自信をもちたい

思った以上に人に見られているのが歯。笑ったりおしゃべりしたり、と1日に何百回も歯を見せているのです。仕事にも恋にも人生にも、いきいきできるのは白くて歯ならびのよい美しい歯があるから。今、そのことに気づきはじめた女性たちが増えています。白くて美しい歯にする最新情報をお届けします。

This Lady enjoys
good health



取材・文／山田央
イラスト／はしもとよしこ
撮影／箱崎慎一

歯を白くする



she made tea for me

アメリカで研究を重ねた成果が
新しい歯科の分野に生かされて

ホテルのロビーのような待合室
サロンを思わせる落ち着いた雰囲気の治療室と
カウンセリングルーム。これまで
抱いていた歯科のイメージとはまったく違う中原先生の
クリニックでは、審美歯科の観点
から美しい歯の最新治療を行なっています。



指導・中原悦夫先生/日本歯科大学卒業後渡米して、アメリカにおける審美歯科の技術とその社会性を学び、帰国後は日本における予防審美歯科のシステムを確立。1992年アメリカ審美歯科学会認定資格授与。協立歯科院長

漂白効果のある歯磨剤を使って、毎食後ていねいに磨いていけば、
子どもの頃から黄色っぽい歯でも白くなりますか？

子どもの頃から黄色っぽい歯をしています。まっ白い歯よりは強くて丈夫だといわれてむしろ自慢気だったのですが、最近になって友人と比べるとかなり黄ばんでいるのが気になりました。歯磨剤にも注意しながら、毎食後、歯磨きをしています。あまり効果がありません。

タバコのヤニやコーヒー、紅茶で黄ばんだり黒ずんだりした歯を白くするには、いくら入念に歯磨きをしても無理があります。

昔から、美人を形容するのに「明眸皓齒」という言葉があります。美しく澄みきった瞳と白い歯という意味ですが、それが美しさの条件であるというのは、今も昔も変わらないですね。歯を白くしたいと願う女性はとても大勢いて、最近ますます多くなっているようです。昼休みに歯磨きをするの

は、いまやOLの常識ともいわれるほどで、この傾向は中学生から高校生はもちろんのこと、男性の間でも増えているといわれます。虫歯や歯周病を予防して歯を健康に保つというのが、その理由でしょうが、白い歯への願望もかなり強いはず。ただ、残念なこと、黄ばんだり黒ずんだりした歯を

歯磨きだけで白くすることは不可能なのです。

最近では女性の喫煙も多くなり、コーヒーや紅茶などの嗜好品を口にする機会も増えていきますから、歯が色素沈着をおこして黄ばんだり、黒ずんだりしやすくなっています。ただ、これらの原因で変色した歯の場合には、入念に正しく歯磨きをすることで、ある程度の効果はあります。やっかいなのは生まれつき黄色っぽい歯とか、グレー系の色をした歯、あるいは子どもの頃に服用したある種の抗生物質のために黄ばんでしまったもの、さらには虫歯の治療で使った詰め物が変色したケースや、神経を抜いた歯が不完全な処置の

ために黒ずんでしまった場合などです。このようなことが原因で黄ばんだり黒ずんだりした歯は、いくらまめに歯磨きをしてもまず、効果はありませんから、専門の歯科で処置をしてもらうことです。

最近ではデンタル・エステテック（審美歯科）という分野が日本でも定着しつつあって、トータル的に美しい歯のための治療を行っています。黄ばんだり黒ずんだりした原因はどこにあるのか、歯ならびや歯の形まで修正しなければならぬものか、虫歯や歯周病の処置は必要なのかなども考慮した上で、総合的な治療を行うことが大事でしょう。

歯を白くする治療法がいろいろあるそうですが、変色して黒ずんだ歯はどんな方法で処置をしたらよいのでしょうか？

ただ歯を白くしたいと思っても、原因によって処置の方法が違つと聞きました。どんな方法があるのでしょうか？ また、どんな状態の歯にはどんな方法が適しているのか教えてください。

歯の表面のエナメル質の部分を0.3〜0.5ミリほど削つて薄いセラミックを接着するラミネート法は、変色もなく白い歯が保てます。

歯を白くする治療法はいろいろあります。まず、ティース・クリーニングですが、これは汚れの原因がタバコのヤニやコーヒー、紅茶、エスニックな食べ物などによるものに効果的。特別なスプレー式の器具を使いペーストで磨いてもうえば汚れが落ちて白い歯になります。歯石や歯垢も一緒に除去できますから、汚れがつきにくくなります。ただ、美しく保つには年に2回磨いてもらうことが大事。また、歯の表面をスクラブリのペーストで研磨するポリッシング

グ(ステインコントロール)は、しつこいヤニなどをすっきり取り去ってくれます。表面がツルツルになつて汚れがつきにくくなるので、白さと輝きをとります。さらにブリーチ(漂白)という方法は、薬品などの影響で歯全体が黄ばんだり黒ずんだりしたケースには効果がありません。特殊な薬物を歯の表面に直接塗布して10〜30分、光と熱を当てる方法もあります。歯髄を傷つけずに表面の色を明るく見せてきれいにする方法です。ただ、変色の程度がひどい場合は向きません。

合には向きません。いっぽう、最近注目されているのがポーセレン・ラミネート・ベニアという方法です。ひどく変色した歯には効果があり、おすすめしたい方法ですね。歯の表面のエナメル質の部分を、0.3〜0.5ミリほど削り、薄いセラミックを接着してカバーします。ちょうど付け爪をするような感じですがその接着力は極めて高く、何年ももちます。この方法だと歯を白くするだけでなく、歯並びや歯の形も整えることができます。

健康保険が使えないというので、治療費が高いのではないかと不安。どんな処置をすればいくらかかるのでしょうか？

虫歯の治療と違って、歯を白くする場合は健康保険が効かないということなので、費用のことを考えるとつい尻込みしてしまいます。治療費と期間の一応の目安を教えてください。

ラミネート法で歯を白くする場合、費用は一本につき10万円くらいからが目安。治療のための通院は2〜3回ですみます。

歯を白くするといっても、それだけですまないこともあります。虫歯や歯周病があるために色が変わった場合や神経を抜いたあとの変色歯や複雑な形の歯などは根本の治療が必要で、歯並びがおかしい場合には白くする前に矯正の必要があります。矯正ということになれば、短くても半年から1〜2年はかかりますから、治療の期間も費用もその分だけ多くなります。ただ、ある程度歯並びが整っているケースや、矯正して整った歯になったという時点から考えると、歯を白くする治療にかかる費用や期間には一応の目安がたてられます。

まず、ティース・クリーニングのみでは治療時間は30〜40分ですみます。費用は1回約8000〜2万円。ただ

しそれで永久に白くいられるわけではないので、6カ月ごとに処置をすることをすすめます。できれば、歯を磨くとか歯を白くするというだけでなく、自分で口の中を管理できるように、徹底した予防処置のプログラムを指導していただくとういことです。

ブリーチングの場合の費用は一本につき3回で約2万〜5万円。前歯を6本処置するとして治療時間は1時間位です。注目のポーセレン・ラミネート・ベニア法のための治療では、通院は2〜3回ですみ、費用はラミネート・ベニア(セラミック)1本につき10〜15万円位です。



結婚式までに歯を白くしたり、すきまを埋めたりしたいのですが、どの位の期間があればきれいに治せるでしょうか？

半年後に結婚することになりました。前から気にしていた歯の色を白くしたいと思うのですが、今からでも間に合うでしょうか？一緒に歯のすきまも直したいのですができますか？

短期間でできる治療法がいろいろありますが、白くて美しい歯で結婚式を迎えたい人は、せめて6カ月前にクリニックで相談を。

結婚式をひかえて歯を白く美しくしたいという女性はけっこう多いと思いますが、前にもお話したように、汚れを取り除いて歯を白くするだけでなく、カウンセリングから完了まで長くても数日あればできますから、挙式までには十分に美しい歯で臨むことが可能です。ただ、変色した原因によっては白くする処置の前に治療や矯正が必要なのもあるので、挙式の直前でも

新しい矯正システムが開発されていますから、挙式当日だけ一時的に矯正装置のブリッジをはずして臨むこともできますし、方法によっては付けたままでもほとんど目立たないものもあります。

いっぽう、挙式の直前になって気になる変色歯を何とかしたいという場合には、前にもお話したように特殊ペーストで磨くとか、ボンディングといって合成樹脂のペースト状になったものを歯に塗ったり、虫歯でできた穴に詰めたりして表面を整える方法もあります。また、欠けたり歪んだりしている歯を削って歯と歯の間のすき間を埋めてから表面を白く磨くことも可能なのです。また、すき間を埋めるにはラミ



ネット法はとても有効で、前歯の色や大きさが気になる方には短期間でできる方法です。美しく白い歯で結婚式を迎えたいという人は、せめて6カ月以前に歯科で相談を受け、適切な処置をするようにしてください。

結婚までに歯の矯正をしたいのですが、もし挙式までに終わらなかつたらと思つて踏みきれません。よい方法がありますか？

歯並びをきれいに治したいのですが、大人になってからでは時間がかかる上にうまく歯を動かすことができないらしいと聞きましたが、ほんとうでしょうか？現在、27歳で5カ月先に結婚します。

普通、歯並びを整えるには一年半から2年位かかりますが、短期間でできる新しい矯正法なら目立たないので結婚式でも安心。

乱ぐい歯、出っ歯、反対咬合など歯ならびにトラブルのある人は、見た目が美しくないばかりでなく、健康面でも問題があるといわれます。噛み合わせがよくないので、阻しゃくの効率が

ば、子どものうちでなければできないと誤解していた人も多いようですが、最近では成人の歯列矯正を受ける人が増えてきました。歯は大人になってからでも必ず動かすことができます。つまり、歯並びは何歳になっても矯正することが可能です。しかも歯科医療の進歩によって、短期間で目立たない方法できれいに仕上げることもできるようになりました。成人の歯列矯正では期間はおよそ1年から2年半。費用は約百万円。仕事や日常生活に支障

のないように、歯へ付着するブラケットにも透明タイプのものがあり、人によつては歯の裏側に着けることもできます。これだと目立たないので仕事や日常生活で不便を感じないで矯正ができますね。もちろん、結婚式にも装着したままで出席できます。矯正する場合には、まずカウンセリングをじっくり受けること。歯や歯根の状態、あごの動きなどもチェックした上で費用や治療方針について十分に納得してから始めましょう。

歯を白く処置した後の手入れの仕方や、再び変色させない予防法 がありますか、クリニックでアフターケアしてもらえますか？

せっかく高い費用をかけて黄ばんだ歯を白く処置したのに、しばらくするとまた、変色してしまわないかと心配です。いつまでも白さを保つにはどんな方法でケアすればよいのでしょうか？ 毎日の歯磨きの仕方やクリニックでのアフターケアなどについて教えてください。



家庭で歯磨きをするだけでは白い歯を保つのは難しいので、年に2回以上はクリニックで歯のクリーニングが必要です。

A

いつまでも白くて美しい歯を保つためには予防が大事です。また、審美治療によって黄ばんだり黒ずんだりした歯を白く美しくしたとしても、それを

いねいに磨くことを指導してくれます。生活習慣の中に正しい磨き方を完全に習得するには、最低2カ月から数カ月かかるはずですから、根気よく続けることが肝心でしょう。

できるだけ長く保つには、毎日の手入れと定期的に歯科を訪れてケアしていくことも大切。画期的な審美治療といわれるポーセレン・ラミネート・ベニア法にしても10年から15年は自然で美しい歯が保てるというものの、日頃のケア次第では汚れることだってあるのです。せっかく白くなった美しい歯ですから、できるだけ長く美しい状態を保つように心がけてください。

いつほう、歯科で衛生士による歯のクリーニングを年間最低2回以上受けて、毎日のブラッシングで磨き残した部分を入念に磨き上げます。いつの間にか歯石やタバコのヤニが付着して虫歯や歯周病の原因になるばかりでなく歯を変色させることにもなるのです。

予防のためのケアは、家庭で行うものとクリニックで行うものとがあります。なかでも一番大切なことは生活習慣の改善です。毎食後、必ず歯磨きをして細菌の塊である歯垢（プラーク）を除去すること。これは家庭で行うブラークコントロールと、正しい磨き方を歯科の指導のもとで行うことが基本です。歯科では歯を一本一本細かくて

歯の汚れというのは、いったん歯石や歯垢、ヤニなどがついて汚れ始めると、加速度的に増えていくものです。きれいに洗ったコップには汚れが付着しにくいように、磨き上げた美しい歯には歯石や歯垢、ヤニなどもつきにくいのです。歯を白くしたいと相談にみえる女性に、まず初めに行う治療が歯と歯茎のクリーニングであることを考えれば、いかに日頃からの歯のケアが大切かがおわかりと思います。

