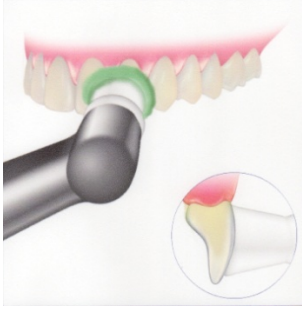














特集 | ホワイトニング

健全な歯の表面を削ることなく薬液を使って白くすることをいいます。歯科医院で行うオフィスホワイトニングという方法とマウスピースを作成してご自宅で行うホームホワイトニングという方法があります。効果を高めるには併用をお勧めします。

	オフィスホワイトニング	ホームホワイトニング
原材料	過酸化水素 + 発熱を抑えた「安全な光」	過酸化尿素 + マウスピース (※過酸化水素の1/3の濃度)
適応	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日忙しくてホームホワイトニングができない方 ・歯の状態が良くない方 ・自分で手間をかけたくない方 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご自宅でゆっくりメンテナンスをしたい方 ・着色がしやすく長期的にケアが必要な方 ・歯科医院に行く時間がない方
術式	<p>①歯の表面を清掃します</p>  <p>②歯肉保護剤を塗り歯肉を保護します</p>  <p>③ホワイトニング剤を歯の表面に塗ります</p>  <p>④光を照射します (10分)</p>  <p>⑤③・④を数回繰り返します</p> <p>⑥ホワイトニング剤を水で洗い流します</p> 	<p>①マウスピース作成の為に歯型を取ります</p>  <p>1日目</p> <p>②マウスピースをお渡しします</p>  <p>2日目</p> <p>③丁寧に歯磨きをして、歯の表面の汚れを取り除きます</p>  <p>④マウスピースに薬剤を注入し、口腔内にセット約2時間おきます</p>  <p>※1歯あたり米粒2~3粒程度を注入します ※ジェルがはみ出した際にはティッシュで拭き取って下さい ※装着中の飲食や喫煙は控えてください</p> <p>⑤時間が経過したらマウスピースを外し、歯面の薬剤を歯ブラシで取り除き、水ですすぎます</p>

ホワイトニング後 24時間の 注意点	<p>NG</p> <ul style="list-style-type: none"> ×タバコ ×酸性の飲食物（レモン、炭酸飲料、マヨネーズなど） ×色の濃い飲食物（コーヒー、赤ワイン、カレーライス、チョコレート、緑黄色野菜、ぶどう、イチゴなど） ×色の濃いもの（口紅、うがい薬、色つきの歯磨剤など）  <p>効果が出にくくなったり 脱灰作用を引き起こすことがある</p> <p>避けてください</p>  <p>着色の原因となる</p> <p>タバコ コーヒー カレー ワイン</p>
	<p>OK</p> <p>◎色の白または薄い飲食物（水、牛乳、白ワイン、ご飯、パン、貝柱、しらす、大根、里芋、チーズ、フライドポテト、ホワイトソースなど）</p>  <p>◎色の薄いもの（透明リップ、白色の歯磨剤など）</p> 
不適応	<ul style="list-style-type: none"> ●健全でない歯 ●小児 ●充填物 ●重度の歯周病 ●無カタラーゼ症 ●妊娠中・授乳中の女性 ●被せ物

参考：モリタトリニティーコア・ビヨンドホワイトニングシステムハンドブック・GC T i o nホワイトニングセミナーより

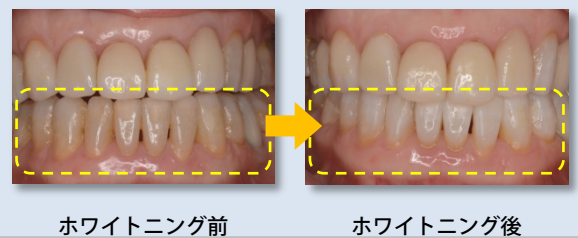
FAQ 術中・術後に「刺激」を感じる可能性は？

ホワイトニング剤は色を分解すると同時に歯の中の水分を分解し、歯の表面の水分がなくなると、歯の奥の水分が吸い上げられ、この時に刺激を感じます。歯には影響ありませんのでご安心ください。



FAQ 「白さ」を維持するためには？

- ・「ホワイトニングの回数」が必要です。
- ・術後24時間は着色物を控えてください。
- ・術後1週間はステインが付きやすいので、ホワイトニング後用の歯磨剤の使用をお勧めします。（GC MIペースト、リナメルなど）。

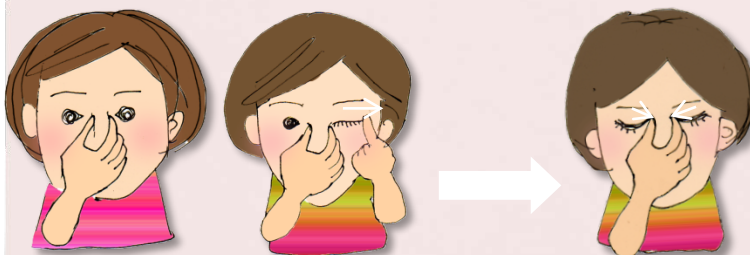


Let's TRY

第7回～ 瞼板張筋でまぶたの周囲筋を鍛えよう～ 表情筋エクササイズ

けんぱんちょうきん 瞼板張筋

瞼板張筋は目のフチをぐるりと囲んでいる筋肉です。上まぶたの垂れ下りや下まぶたのゆるみを防ぎます。



TRY-1

① 親指とひとさし指で、目頭を軽く押さえます。

② もう片方の手で、目じりをそっと外側に引きます。そのまま、1、2、3、4、5カウントします。

TRY-2

③ 目じりの指を離し、目頭は押さえたまま両目を強く絞り込みます。この時、眉間にタテジワを入れないように注意。そのまま、1、2、3、4、5カウント。自然な表情に戻します。反対側の目も行います。

理事長コラム(一)

八重歯をむしろ歓迎するムードが
気になります！

昨年の朝日新聞八月四日号に「八重歯ガール増殖」という記事を見ました。私個人としては本当に残念に思っています。AKB48のI野友美さんの八重歯に憧れているとのことでびっくりしました。ロンドン五輪のマラソン選手六名の笑った顔写真中の五名が歯列不正なのも気になりました。

もう十五年以上前のことです
が、米国の大学を視察した際、矯正の先生から、「どうして日本人は矯正をしないのか」と質問され、答えに窮したことがあります。さらに後退してしまったのでしょうか。欧米では八重歯はドラキュラのイメージがあるのでしょうか。子ども時代に矯正するのは親の責任ですが、大人になっても矯正は十分に可能です。世界を牽引する経済大国のわが日本において、歯科矯正の「文化」が育たず、国内的に低評価のままだったならば本当に寂しいことだと思います。