



# ホワイトニング

関 文久 (日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科)

若い年代層ではむし歯のある人が減少しており、歯科医院は治療のために行くところではなく、歯のクリーニングなどのために行く場所になってきています。また、歯科審美に対する要求が高まっているのが現状です。今回は歯を白くする「ホワイトニング」の概要と知っておきたい点を紹介いたします(図1)。



図1 ホワイトニング前後装着

## ●歯が黄ばむ原因

歯が黄ばむ原因としては、外因性と内因性のものがあります。外因性の汚れには、食品、タバコ、歯垢・歯石の蓄積などがあります。この着色(ステイン)はブラッシングや定期的なクリーニングである程度防ぐことができます。一方、内因性の汚れの原因は、加齢、薬剤の影響などです。加齢によりエナメル質は徐々に薄くなり、その下にある象牙質が透けて見えるようになります。象牙質は黄色みがかかった色をしているため、結果として歯全体が黄ばんで見えます。

## ●ホワイトニングのメカニズム

ホワイトニングの薬剤には、過酸化水素または過酸化尿素が使用されます。この薬剤がエナメル質や象牙質まで浸透し、そこで分解されて活性酸素が生成され、歯の内部の着色物質を酸化・分解する(漂白)のが、歯を白くするメカニズムです。

過酸化水素の濃度が高濃度の場合には、知覚過敏などの症状が出やすいため、最近ではポリリン酸(分割ポリリン酸ナトリウムなど)というホワイトニング剤も使用されるようになりました。このポリリン酸は、色素を化学的に分解する作用はほとんどなく、「ステインを予防し、歯をコーティングする」のが特徴です。

## ●ホワイトニングの方法

ホワイトニングの実施場所によって分類したのが(表)です。実施場所に応じてホワイトニング薬剤の濃度を調整します。またホームでは歯科医院で自分の歯型に合ったカスタムトレーを製作して使用します(図2)。方法によってホワイトニング効果やその持続性などに違いがあるので、歯科医院でよく相談しましょう。

## ●ホワイトニングの注意点は？

ホワイトニングをする方が増えていますが、誤った理解をしている人もいますので、注意点を挙げてみましょう。

### \*まずは全体のクリーニングが必要です

歯の状態を確認する目的もありますが、プラークや歯石、着色を除去して薬剤を浸透しやすくします。

### \*むし歯や歯周病がないことが条件

薬剤の影響で歯に痛みが生じたり、歯肉に刺激が加わる可能性があります。

### \*ホワイトニングは1回すればOKではない

歯が白くなるのには個人差があるため、通院回数が多くなる、ホームで使用する薬剤を追加する必要があるなど、一連のホワイトニングでも複数回の通院が必要です。また色の後戻りが生じるために定期的なホワイトニングも必要になります。

図2 カスタムトレーの装着



### \*白くならない症例がある

差し歯や詰め物など人工的な歯、神経のない歯(失活歯)、重度のテトラサイクリン変色歯\*などは白くなりません。

※永久歯が形成される幼少期に、テトラサイクリン系の抗生物質を継続的に使用した場合に歯の変色が生じる症状

### \*知覚過敏の症状が出やすい

歯の漂白では一時的に知覚過敏症状が出やすくなります。最近では薬剤の種類や濃度の調整により、だいぶ症状は軽減されるようになってきました。

### \*ホワイトニング後の食品摂取に制限あり

ホワイトニング直後は、歯の表面を保護する獲得被膜(ペリクル)が剥がれるため、着色が付きやすくなります。ペリクルの回復には24~48時間かかるため、この時期は色の濃い飲食物の摂取を避ける必要があります。

### \*定期メンテナンスも必須

毎日のセルフケアの他に、歯科医院で定期的に歯のチェックとクリーニングを受けて歯の白さを維持していきます。

歯のホワイトニングをきっかけに、ご自分のお口への関心が高まります。ぜひ定期的に歯科健診を受けて予防歯科を実践しましょう。

表 ホワイトニングの種類

	オフィスホワイトニング	ホームホワイトニング	デュアルホワイトニング
実施場所	歯科医院で歯科専門職が実施	患者が自宅で処置(マウスピースは歯科医院で製作)	歯科医院と自宅で実施
特徴	●高濃度の薬剤を塗布して光照射する	●専用のマウスピースに低濃度の薬剤を入れて、毎日一定時間装着する	●歯科医院のホワイトニングと自宅でのマウスピースを使ったホワイトニングを併用する
メリット	●確実に早く白くなる ●専門職が施術するので安全性が高い	●処置のための通院が不要 ●自分のペースでできる ●色の後戻りがゆっくり	●早く白くなる ●色の後戻りがゆっくり
デメリット	●薬剤濃度が高いため知覚過敏が出やすい ●色の後戻りが早い	●効果が出るまでに時間がかかる ●毎日のマウスピース装着が手間	●費用がやや高くなる ●通院が必要で手間もかかる
持続期間	3カ月~6カ月程度	6カ月~1年程度	1年以上