

# は 歯っぴいだより

2023年  
9月号



## ラグビーワールドカップ開幕！

9月8日から、4年に一度の世界王者を決める熱い戦いがスタートします。  
ラグビーの試合を見ていると、選手の口元からカラフルなマウスピースが見えることがあります。これは弾力性のある材料でできた「マウスガード」という口元を守る道具です。  
ラグビーやアイスホッケーなど、選手同士がぶつかりあう激しいスポーツでは、誤って歯や顎の骨を折ってしまう事故も少なくありません。  
このため「マウスガード」をはめて怪我を予防しているのです。  
また、装着すると瞬発力やタックルのインパクトが強くなる効果もあるといわれています。  
試合を見ることがあったら、選手の口元にも注目してくださいね。

## 厳しい～、清掃チェック！

「いつもキレイですね」とお褒めのお言葉をたくさんいただきます。月に2回、私（院長）と主任で、細かく、隅々までチェックします。例えば主任は「手すりに黒い点のような汚れが付いていました。こすれば取れると思います」とチェックシートに×を記入。スタッフは、担当している場所がありますので、×がつくとガッカリ。スタッフの細やかな努力が、キレイを支えています。



やさしい 痛くない わかりやすい歯医者さん

## 三浦歯科医院

帯広市西19条南3丁目17-10 大谷高校前

診療予約は  
お電話で！



0155-36-6488



三浦歯科 帯広

検索



保険診療・自費診療にクレジットカードがご利用いただけます  
カードの種類は、おたすねください

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30～1:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:30～6:30	●	●	×	●	●	●
休診日：日曜・祝日		●4:30まで				

# ホワイトニング、どのぐらい白くなる!?

## 第一印象は、口元で決まる!

### ☆ どうして歯が黄ばむの?

#### ■ 加齢による黄ばみ

年齢を重ねると、どうしても歯が摩耗して表面のエナメル質が薄くなります。その結果、50歳以上になると歯の内側の象牙質の色が透けて見え、歯が黄色くなったように感じるのはです。



#### ■ 食べ物による着色

コーヒー、カレー、チョコレート、お茶、タバコなど、歯に着色しやすい食べ物や嗜好品を長年とり続けると、歯の着色の原因になります。

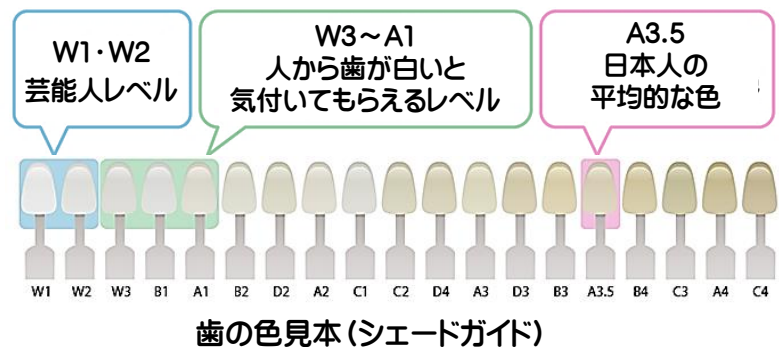
#### ■ 遺伝による黄ばみ

歯の色は遺伝によって人それぞれに違い、元々の歯の色が黄色っぽい方もいらっしゃいます。

### ☆ ホワイトニングとは?

ホワイトニングとは、医療用の専用漂白剤で歯を漂白する方法です。歯を傷つけることなく、歯の中にある色素を分解して明るさを上げて白くしていきます。

歯科医院で使用する薬品は、シェードガイド（図のような歯の色をみる指標）で3段階から5段階白くすることができます。



### ☆ ホワイトニングの種類

#### ■ オフィス ホワイトニング

歯科医院で歯科衛生士に行ってもらうホワイトニングです。歯に専用の薬剤を塗布し、レーザーや光を当てて白くします。短時間で歯を白くでき、医院でやるので安心です。すぐに歯を白くしたい人や、自分でやるには不安がある人におすすめです。

#### ■ ホーム ホワイトニング

歯科医院で個人の歯形に合わせたマウスピースを作り、自宅でホワイトニングジェルを流し込んだマウスピースを装着して、自分で歯を白くしていく方法です。歯の白さを実感するには2週間以上の時間を要しますが、オフィスホワイトニングより白さが増し、持続期間も長いという特徴があります。また、後戻りしたら自分で再度ホワイトニングをすることができます。

【ご注意】効果には個人差があります。また、ホワイトニングの効果は、永続的に続くわけではありません。白さを持続させる場合には、定期的に検診を受け、追加でホワイトニングを行う必要があります。