



ホワイトニングの特徴と効果

歯科衛生士 林 千尋

ホワイトニングとは、専用の薬剤を使用して歯の色素を分解し、歯を白くする施術です。主に歯科医院で行う「オフィスホワイトニング」、自宅で行う「ホームホワイトニング」、両方を組み合わせる方法があります。ホワイトニングは歯を削らずに白くできることが特徴ですが、効果には個人差があり、詰め物や被せ物の色は変化しません。また、一時的にしみる症状が出る場合もあります。施術前には口腔内の状態を確認し、むし歯や歯周病がある場合は先に治療を行うことが重要です。適切なケアを継続することで、白さを長く維持できます。

ホワイトニングの種類



- ✓ 効果には個人差があります
- ✓ 詰め物や被せ物の色は変わりません
- ✓ 白さを保つために、日々のケアが大切です

医院紹介 当医院ではより質の高い歯科医療を安心して快適に受けていただくために、各分野のエキスパートである歯科医師とスタッフが連携して対応しております。

外来

歯科全般、小児歯科
歯科口腔外科
歯科矯正、インプラント
ホワイトニング、審美歯科



今坂院長



待合室



最新の診療ユニット

訪問歯科

安全かつ、外来とほぼ同じ
診療が可能です



訪問診療スタッフ



訪問診療風景



高度な往診器材

摂食・嚥下(えんげ)検査

東京医科歯科大学（現：東京科学大学）出身の専門の歯科医師による嚥下検査を行っております。安全な食事方法、誤嚥性肺炎の予防、嚥下機能向上のリハビリ指導などを行います。



摂食嚥下専門医



- ◆診療時間 午前の部 9:00~13:00
午後の部 14:00~18:00
- ◆休診日 祝日

◆お問い合わせ・ご依頼

〒191-0011 東京都日野市日野本町3-14-18 谷井ビル2F（1階がセイヨ-薬局）
TEL.042-583-5237 FAX.042-583-5237 中央本線日野駅（1分）

～お口の健康と快適な生活のために～

（創刊：平成25年1月）

歯とお口の健康新聞

令和8年

夏季号
No.55



医療法人芳志会

日野本町歯科医院
HINOHONMACHI DENTAL CLINIC

●厚生労働省認定 在宅療養支援歯科診療所

東京都日野市日野本町3-14-18 谷井ビル2F
TEL/FAX: 042-583-5237

<http://www.hino-honmachi-dental-clinic.jp/>
Mail: hinohonmachi-dc@mocha.ocn.ne.jp



Instagram



スタッフ初夏新潟の海

Photo by Tomoko.K

皆さま、こんにちは。日野本町歯科医院です。

日増しに日差しが強まり、本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。木々も青々と茂り、眩しい緑に力強さを感じる今日この頃です。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

夏は暑さによる食欲不振や睡眠不足から、お体の免疫力が下がりやすい時期です。実は、お口の健康も体調と密接に関係しており、夏バテによる抵抗力の低下が歯ぐきの腫れや痛みを引き起こすことも少なくありません。

「暑くて食が進まない...」そんな時こそ、しっかり噛んで美味しく食べられるお口の状態を保つことが大切です。冷たい飲み物や甘いものが増える季節でもありますので、セルフケアと併せて、ぜひ当院のプロフェッショナルケアをご活用ください。この夏も、皆さまが最高の笑顔で過ごせますよう、スタッフ一同全力でサポートさせていただきます。



新潟市白山神社

目次

- 口腔ケアで元気になる！
- 日本人がかかっている病気
東京科学大学名誉教授 深山治久
- ブラッシング（歯みがき）

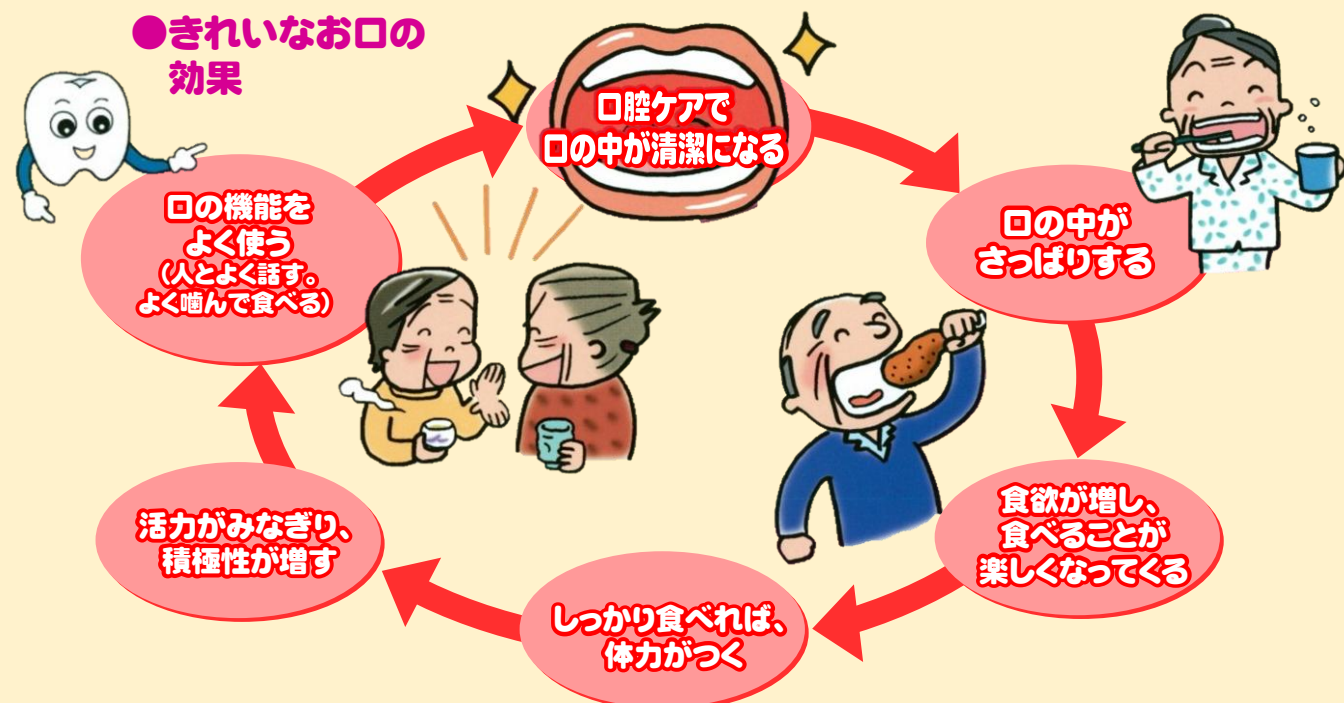
- ホワイトニングの特徴と効果
歯科衛生士 林 千尋
- 医院紹介

口腔ケアで元気になる!

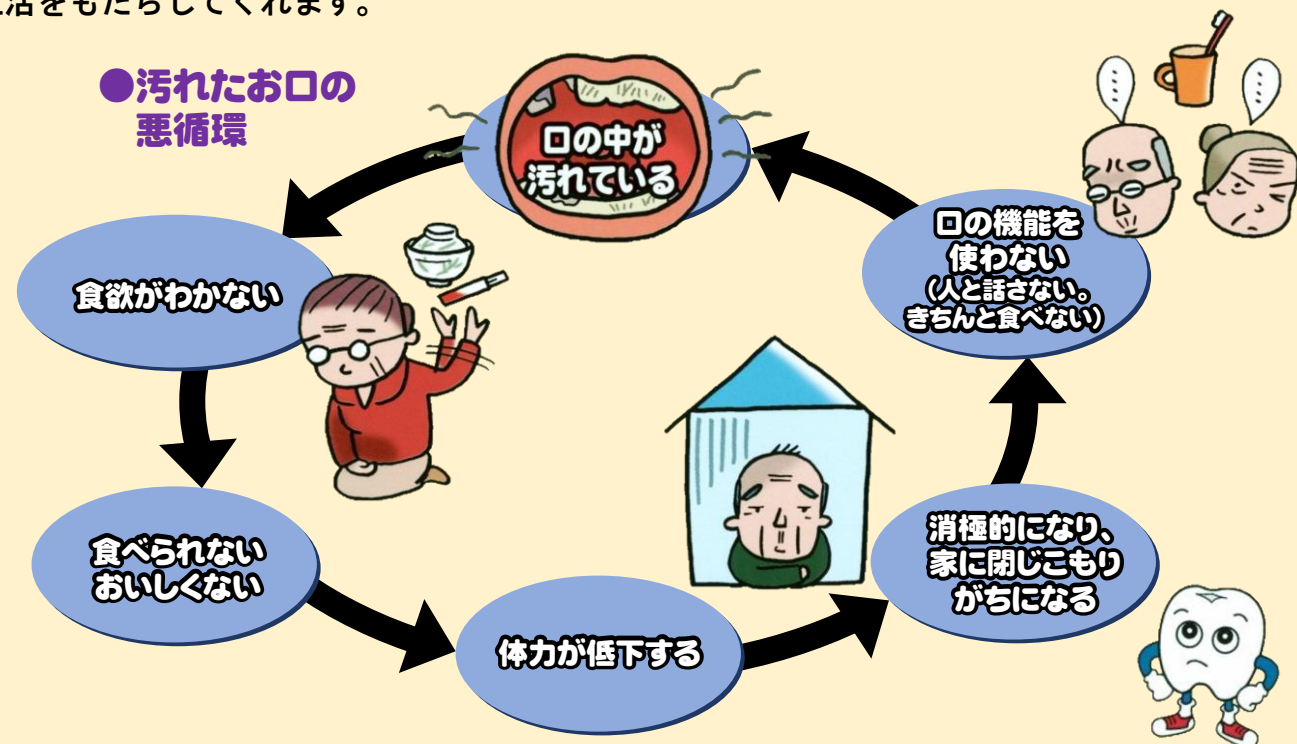
お口の中が清潔になると、食欲が増し、生きる意欲も高まります。

口腔ケアで 体も心も健康に

うがいや歯みがきなどの口腔ケアは、お口のトラブルの原因となる歯垢や歯石、食べかすなどを取り除いて、お口の中を清潔にしますが、その効果は、むし歯や歯周病、口臭の予防だけではなく、



お口の中が健康できれいな状態になると、食べることや人と話をすることが楽しくなってきました。さらに、しっかり食べれば体力もついて活力がみなぎり、気持ちも明るくなって、若々しい生活をもたらしてくれます。



口腔ケアをしっかり行って、明るく快適な毎日を過ごしましょう。

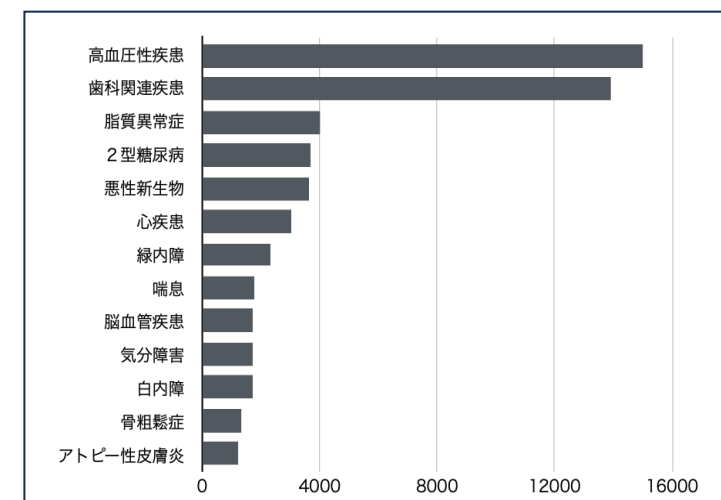
日本人がかかっている病気

私たちにとって健康は何にも増して大事です。健康、元気なら日々の生活も楽しく幸せになります。一方、健康でない、つまりどんな病気でも痛みがあったり、生活に支障が出たり、精神的に落ち込んだりすることは、実際に経験していれば実感するところです。

さて、私たちの国日本で病気が一番多いのは何でしょうか?それが今回お見せしている「主な傷病の総患者数」つまりどのような病気に何人がかかっているかのグラフです。最も多いのは高血圧で1500万人、10人にひとりが血圧が普通より高いということです。その次は、なんと歯科関連疾患、虫歯や歯周病で1400万人なのです。その後にコレステロールなどが高いと言われる脂質異常症(400万人)、糖尿病(370万人)と続きます。この人数は厚生労働省に届出がある病気の統計なので、実態は少し違うかもしれませんが、虫歯や歯周病にかかっている人がとても多いことは疑いありません。口の中に痛みが出たり、歯がぐらぐらになって食事が取れなくなったり、見栄えが悪くなって精神的に落ち込んだりします。風邪と違ってこれら2種類の病気は自然には治りませんから、歯科に通院しなければなりません。治療だけでなく現状を維持するために歯科医院に行かなければならない多くの人がいることを強調させていただきます。



医療法人芳志会 特別顧問
東京科学大学名誉教授
深山 治久

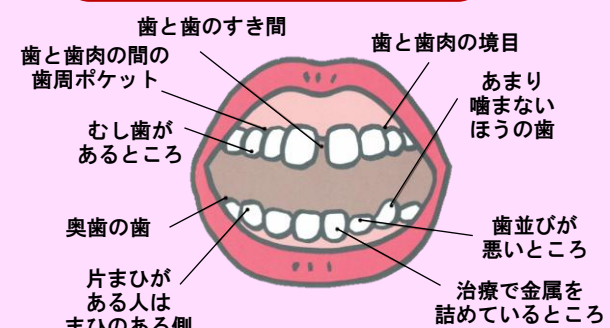


厚生労働省の資料より一部抜粋

(単位: 千人)

ブラッシング (歯みがき)

汚れが付きやすいところ



ブラッシングの4つのコツ

- 1 自分の口の中で、汚れのつきやすいところはどこかを知る
汚れやすいところは歯並びや歯の健康状態によって人それぞれ。みがきにくいところは、意識して念入りに!
- 2 みがか順番を決めれば、みがき残しが防げる
奥歯は歯の裏側、きき手側など、みがきにくくて汚れが付きやすいところを先にみがくと、みがき残しも少なくなります。
- 3 寝る前の歯みがきは、とくにいい!
歯みがきは、毎食後と寝る前の1日4回が理想的。睡眠中は唾液の分泌量が減って細菌が繁殖しやすくなるので、寝る前はとくにいい。
- 4 歯垢は歯ブラシの毛先を小刻みに動かして落とす
ねばねばの歯垢は、力を入れずに小刻みにブラシを動かせば、細かいすき間や溝にも届いて、よく落ちます。

歯ブラシの正しい使い方



歯ブラシの基本は、歯と歯肉の間に45度の角度で当てる



2~3mmの幅で、歯ブラシを軽く小刻みに20回動かす



歯ブラシの先で1本ずつ小刻みに縦に20回動かす



毛先をしっかり当ててみがく



歯ブラシの先で念入りに



これはダメ
大きくゴシゴシと横に動かしても、歯がすり減るだけで汚れはとれない