

# しあわせはこぶ クローバー通信

ホワイトニング歯磨剤で  
歯は白くなる?



TEL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

検索

テレビのCM や様々な媒体でホワイトニング歯磨剤（歯磨きペースト）が紹介されています。歯磨きで手軽に歯が白くなるなら！と興味を持たれている方、実際にご使用されている方も多いのではないのでしょうか？今回はホワイトニングや美白を謳った歯磨剤の効果と歯科治療におけるホワイトニングの違いについてお話しします。

## ホワイトニング歯磨剤とは？

歯を白くすることを目的とし、それに特化した成分を含む歯磨剤のこと입니다。歯磨剤でホワイトニング効果を得るには成分をチェックすることが大切です。

オススメ! 当院にて販売中!



### ポリリン酸ナトリウム

歯をコーティングし、歯にステイン（着色汚れ）や歯石がつきにくくする

### ポリエチレングリコール

タバコのヤニや食べ物からの着色汚れを除去する

### ハイドロキシアパタイト

歯の再石灰化を促し、歯の表面にできた小さな傷を修復したり、新たなプラークやステインの定着を予防する

ホワイトニング歯磨剤の効果、それは歯の表面についたステインを除去し歯の元々の色に近づけることを指します。歯磨剤はあくまでも歯の「表面」の着色を取り除くことであり、

- × 真っ白な歯にする
- × 元の歯の色より白くする

という意味ではないので注意が必要です。「歯磨きで見違えるように真っ白に♪」とはいきませんが、食べ物やタバコによる着色を落とす効果は十分に期待できますし、毎日使うことで汚れが付きにくくなり、着色予防に役立ちます。

## 歯そのものを白くするには？

元の歯の色を白くしたい、加齢による歯の黄ばみをとりたい、という場合は歯科医院で行うホワイトニングが必要になります。歯に過酸化水素を含むホワイトニング剤を塗り、その成分が浸透することで化学反応を起こし色素が分解し歯は白くなります。過酸化水素は「医薬品」と国で定められているため、サロンや美容クリニックで扱うことができません。歯科医院で行うホワイトニングとサロンなどで行うホワイトニングで費用・効果に差があるのは使用するホワイトニング剤の成分が違うからです。確実に歯の色を白くしたい方は歯科医院でのホワイトニングがおすすめです。よしはら歯科医院にはホワイトニングコーディネーターが在籍しておりますので、患者様一人一人に合ったプランをご提案させていただきます。ぜひご相談ください。



# 気をつけよう！熱中症！



梅雨に入り、急激に猛烈な暑さが連日続き、熱中症を発症するリスクが高まっています。屋外・屋内いずれでも起こるため、熱中症の予防・対処法を知っておくことが大切です。

## 熱中症とは？



熱中症は、高温多湿な環境で、体温の調整機能が働かず、体に熱がたまってしまふことで起こります。めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、だるさなどの症状が現れ、重症になると意識がもうろうとします。「私だけは大丈夫！」といませんか？熱中症は、気温が高い屋外だけで発症すると思われがちですが、曇りの日や室内、夜間寝ているときや部屋の中でも発症します。

## 熱中症予防



### 暑さを避ける工夫をする

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放により換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装をする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

### こまめに水分・塩分補給をする

- ・のどが渇く前に水分補給。1日あたり1.2リットルを目安に！
- ・大量に汗をかいた時は塩分を忘れずに

### 暑さに備えた体作りをする

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

特に熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者の方々は、より注意する必要があります。

熱中症に気を付けて今年の夏も健康に乗り切りましょう！



## カムカムクッキング 旬野菜とタコのサラダ

色よく素揚げにした夏野菜の食感とタコの歯ごたえが後引く美味しさ！



### 【材料（2人分）】

- なす…小1本
- トマト…1個
- ズッキーニ…1/2本
- パプリカ(黄)…1/2個
- タコ…100g 煎り酒【A】…大さじ2~3
- レモン汁【A】…大さじ1
- 青柚子胡椒【A】…少々 青しそ…2枚
- 揚げ油…適量

- ① なす、トマト、ズッキーニ、パプリカは乱切りに、タコは熱湯にくぐらせ、ぶつ切りにする。【A】はよく混ぜ合わせておく。
- ② 青しそは縦半分に切って千切りにする。なす、ズッキーニ、パプリカを中温の油で素揚げにし合せておいた【A】と混ぜ合わせる。
- ③ ②に、トマト、タコを混ぜ合わせ器に盛りつけ青しそを盛る。