

だいぶ寒さも和らいできました。3月はひな祭りにホワイトデー、学生の方は卒業式などイベントが多い月ですね。季節の変わり目ですので体調を崩さないように気をつけましょう。

さて、バレンタインデーにチョコレートを貰った方、ホワイトデーのお返しは用意しましたか？このホワイトデー、バレンタインデーのように世界中で盛り上がっているのかと言うとそうではなく、実は日本オリジナルのイベントなのです。

元々は福岡にある老舗お菓子屋さんのご主人が、少女雑誌をめくっていて、「男性からのバレンタインデーのお返しがないのは不公平。ハンカチやキャンディー、せめてマシュマロでも」という読者からの投稿を見つけたのがその発想の原点だそうで、その後1978年(昭和53年)に「マシュマロデー」として百貨店と一緒にキャンペーンを行ったのが始まりと言われています。お返しするお菓子の定番のお菓子は、マシュマロ、キャンディー、クッキーなど。現在では日本のみならず、韓国や台湾や中国にも広がりつつあるそうです。

甘い物に目がない女性にとってはなんとも素敵な日ですが、お返しに貰ったお菓子を食べた後は、必ず歯を磨くのを忘れないでくださいね！

ながさき歯科医院からのお知らせ



4月より診療時間に変更になります。



## ながさき歯科医院

電話 042-729-4182

訪問専用ダイヤル 0120-75-4182

診療科目 一般歯科、小児歯科、口腔外科、歯列矯正、審美歯科、インプラント、  
予防検診、訪問診療

お知らせ：4月より診療時間が下記のようになります。

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~13:00	9:00 ~13:00	9:00 ~13:00	休診	9:00 ~13:00	9:00 ~13:00
午後	14:30 ~18:30	14:30 ~18:30	14:30 ~18:30	休診	14:30 ~18:30	14:30 ~16:30
休診日：日曜・祝日・木曜日						

## あなたの歯はもっと白いはず！きれいな歯を手に入れよう！

### ★歯はメイクじゃ隠せない！？

昨今の美白ブームやアンチエイジングブームから、お肌のお手入れに気を遣う女性が増えていますが、歯はどうでしょうか？お肌はお化粧品で隠せますが、歯はどんなに完璧なメイクでもカバーできません。歯が白いと顔の印象も明るくなり、笑顔に自信を持つことができます。春は卒業式、入学式や入社式など、多くの人に接する季節。人生の節目になるイベントを、白い歯で迎えてみてはいかがでしょうか？また、中高年の方にもお勧めです。歯の黄ばみが消えて口元が若々しくなります！



### ★ホワイトニングって何？

ホワイトニングは、1989年にアメリカで実用化された技術で、歯についた色素を取るだけでなく、歯そのものの色を明るくしていく方法です。使用する薬剤は安全性が確認されたもので、歯科医院で使用しているものは歯への負担も殆どないため安心です。ホワイトニングには、歯科医院で行うオフィスホワイトニングと、歯科医院で薬を処方してもらい自宅で行うホームホワイトニングがあります。

#### ■オフィスホワイトニング

オフィスホワイトニングは、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、医院で処置をしてくれるので安心です。すぐに歯を白くしたい人や、自分で行うのに不安がある人におすすめです。

#### ■ホームホワイトニング

ホームホワイトニングは、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。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。知覚過敏が生じたら、しばらくお休みしましょう。

### ★歯はどれくらい白くなるの？

元々の歯の色は歯の質によって、個人差があります。

通常はシェードガイド（図のような歯の色をみる指標）で5段階から7段階白くなります。



### ★歯の白さはどれくらい保てるの？

ホワイトニングの効果は、残念ながら半永久的ではなく、個人差もあります。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。

また、術後の白さを保つためには、コーヒー、紅茶、赤ワイン、カレーなど、歯に着色しやすい物は避けてください。喫煙も再着色の原因になりますので控えましょう。



# ながさき歯科医院

