



50歳からこそ

白肌メソッドの効果が
ぐんとアップ!

歯の審美

前項で、大人の白肌にはさまざまなアプローチが必要ということが、おわかりいただけたでしょうか？
ここからは、その一つである「歯の美白」にフォーカス。
「何をすればいいの?」「費用はどのくらい?」
「歯は傷まないかしら」etc.....
そんな疑問に婦人画報がじっくりとお答えします。

50歳から歯を白くする方法は 3つの“*ing*”です

クリーニング

cleaning

表面から隅々まで 汚れを取り除きます

「歯を白くする＝ホワイトニング」と考えがちですが、まずは歯と口腔内を徹底的に掃除することが先決。そこで、1つ目の *cleaning* は「クリーニング」です。代表的なのは、歯科医院で専用の器械を使う「PMTC」という方法。汚れをつきにくくし、歯のエナメル質を強化する効果もあります。「歯なら毎日ていねいに磨いてるわ」とお思いでしょう。でも、歯の汚れはふだんのブラッシングやうがいで完全に落とすことはできません。しかも放っておくと虫歯、さらには歯肉炎、歯周病の原因にも……。歯そのもの、そして土台である歯茎の健康まで促進する。それがクリーニングです。

ホワイトニング

whitening

染みついた色素を 一掃する歯の美白ケア

2つ目は、専門のクリニックも増えずいぶん身近な審美治療となった「ホワイトニング」です。歯に過酸化水素という薬剤を塗り、特殊なライトを照射して黄ばみやくすみを漂白します。歯の表面についた茶渋、タバコのヤニなどはクリーニングで落とせますが、長年の間に色素沈着した婦人画報世代の歯を白くするには、やはりホワイトニングが必要です。でも、漂白なんて歯が傷むのでは？」いえいえ、歯そのものにダメージを与えることはないのをご安心を。所要時間は45分ほど、セルフケア次第では2年くらい白さをキープできるとか。美容感覚で試す価値、おおいにありなのです。

クラウンニング

crowning

金属のかぶせ物を 樹脂やセラミックに

どんなに笑顔が素敵でも、歯が白く美しくなくても、銀歯がキラリ、では白肌も美人度も陰ってしまふというもの。そこで3つ目は、金属の詰め物やかぶせ物（クラウン）を、樹脂やセラミックといった白い素材と取り替える「クラウンニング」です。矯正をしなくても、かぶせ物である程度歯並びをきれいにすることもできます（P262参照）。さらに、金属の詰め物はアレルギーを引き起こしたり、水銀が使われているものもあるなど、体に害をもたらししている可能性もあるとか。不定愁訴かと思っていた体の不調が、かぶせ物を替えたら治ってしまった、という事例も少なくないようです。

撮影＝新倉哲也（SEP）「人物P」
塚田直寛（STASH）「静物P」～261
国井美奈子「取材P」～264「静物P」

このお2人に伺いました

歯を白く することは、 健康への意識を 高めること



ルネス青山
デンタルクリニック院長
小林 健先生



宝田歯科医院院長
宝田 恭子先生

Profile
東京歯科大学卒業後、同大
学保存科勤務を経て宝田歯
科の3代目院長に。唇エク
ササイズの考案など、口元
のトータルな健康美を提唱。

Profile
神奈川県立歯科大学歯学部卒
業。歯科医院に勤務ののち、
2008年に渋谷区神宮
前に開業。歯みを根本から
解決する治療がモットー。

クリーニング *cleaning*

Q どのくらいのペースで
行うのがいいのですか？

A 3～6カ月に1度が目安です。

「歯と歯茎の強さ、細菌の状態、
歯の汚れ具合によって異なります
が、3～4カ月から半年くらいの間
隔で行うことで、健康な歯を維持
できます。とはいえ、あくまでセ
ルフケアとの相乗効果なので、毎
日の歯磨きも気を抜かないように
してくださいね」（小林健先生）

Q 自分でできる
ケア方法がありますか？

A コットンで拭き取るのが
おすすめです

「汚れや色素沈着を防ぐには、飲んだり食べ
たりした後のすばやいケアがポイント。でも、
常に歯磨きができる状況とは限りませんよね。
そんなとき私がおすすしめしているのは、舌で
歯をなめ、唾液のシャワーで汚れを流してあ
げること。コットンで拭き取るのも、手軽に
歯がツルツルになりますよ」（宝田恭子先生）

コットンを指にくるっと巻いて、歯の表面をサッと
拭くだけ。その後、歯をなめてツルツルしてるかチ
ェックして。化粧ポーチに忍ばせておきましょう。



「婦人画報世代の歯は、ていねいに歯を
磨いていても確実に年齢分の汚れが蓄積
しているもの。歯はくすみ、歯茎は黒ず
んでいます。入れ歯や差し歯が目立つこ
とや、口臭が気になる方もいらっしゃる
でしょう。このように、悩み多き状態だ
からこそ、ホワイトニングをはじめとし
た審美治療の、心身にまで与える効果は
絶大。だから私は50歳からこそするべき
とみなさんにお伝えしたいのです」
そう話すのは、自身も婦人画報世代で

ある宝田恭子先生。しかし、ひと口に審
美治療といっても、方法はさまざまです。
「歯の悩みは人それぞれ、内容もレベル
も違います。でも、どうしていいかわか
らない。そうおっしゃる方がとても多い
のです」と、カウンセリングを重視した
診療に定評のある小林健先生は言います。
そんなお2人とともに、婦人画報が導き
出した結論が「クリーニング」「ホワイト
ニング」「クラウニング」の3つの審美治
療。まずはセルフケアをきちんとするこ

とが前提、と言いつつも、この3つに
ついて宝田先生はこう続けます。
「私たちの体は、年齢とともに変化して
いきます。それにともなうてケアの仕方、
使う道具を見直し、変えていくのは当然
のこと。トライすることが重要なのです」
「みなさん、歯がきれいになると自信が
ついて、鏡の前で笑顔を作るとになり
ます。結果、歯とケアへの意識が高まって、
自ずと口の中全体の健康を促進すること
につながるのです」（小林先生）

3つの“ing”を もっと知るQ&A

クラウニング *crowning*

Q 予算はどのくらい
かかるのでしょうか？

A 素材によって異なります

「最新の素材はジルコニアを配合 用される樹脂も、耐久性の点でセ
ラミックで、1本168, ラミックに大きく劣るわけではな
円。強度も見た目の美しさもダン く、柔軟性があるので場所と形に
トツですが、それがベストな選択、 よっては樹脂のほうがいい、とい
とは一概にいえません。保険が適 う場合もあるのです」(小林 健先生)

素材	硬質レジン (樹脂)	メタルクラウン	セラミック インレー	メタルボンド	ジルコニア オール セラミック
価格	—	—	1本 63,		
特徴	色は白いが 経年で変色。 歯の本来の 透明感を 再現する ことが難しい。	銀、金といった 金属色。 耐久性はあるが 審美的には 著しく問題あり。	セラミック (陶器)でできた 白色の詰め物。 見た目はよいが、 割れやすいと いう欠点がある。	中は金属で、 見える部分に セラミックを貼り 付けたかぶせ物。 前歯以外の 部分に適用する。	従来の セラミックに 比べて強度、 審美性が 飛びぬけて 高い最新素材。
保険	○	○	×	×	×

※ルネス青山デンタルクリニックより。各医院により内容、値段は若干異なります

Q 金属のかぶせ物を
している箇所がたくさん…。
1本からでもいいのでしょうか？

A もちろんです。すべて白くする
必要はありません

「体に影響があるわけではないの 合は別。また、セラミックなどに
で、思い切り笑顔になったときに 替えないとしても、耐久面の問題
見えて、気になる部分だけを変え はありますので、ときにはクリニ
ればいいと思います。もちろん、 ックでメンテナンスすることをお
金属アレルギーの可能性がある場 すすめします」(宝田恭子先生)

ホワイトニング *whitening*

Q 白すぎるのは
ちょっと…。色みは
選べますか？

A イメージに合った
白さに調整できます

「ホワイトニングをする場合、まずは目指す歯
の白さについて、具体的な見本を見ながら話
し合い、決定します。メンテナンスのことや、
第三者から見て不自然でない、年齢相応の“ち
ょうどいい白さ”も考慮してアドバイスをし
ますので、ご安心ください」(小林健先生)

Q 痛みがあると
聞きました。どのくらい
痛いのでしょうか？

A 歯の状態によりますが、
基本的には痛みません

「エナメル質の薄くなった歯にホワイトニン
グ剤を塗ると、知覚過敏のような刺激を受け
ることがあります。歯が傷むことはありません
が、痛みを感じるのはいいことではありませ
ん。薬の濃度や回数で調整できるので、心
配な方は遠慮なく相談を」(宝田恭子先生)

Q 保険は適用
されるのですか？

A 自費治療になります

「クリニックで行うオフィスホワイトニング (1
回31, と、自宅で行うホームホワイト
ニング (1セット42, がありますが、ど
ちらも保険の適用外です。高いと捉えるか、
適正と捉えるか。治療の効果も含め、きちん
と相談して決めることが大切です」(小林健先生)

婦人画報世代の編集部員が挑戦！ 3つの“ing”で 美しい歯になりました

ここまでで、50歳から歯の審美治療が必要なわけ、そしてどんな治療を行えばいいのかが
おわかりいただけたと思います。
ここからは、いよいよ実践編。部員の
体当たり取材と驚きの結果で、より具体的な
イメージをつかんでください。

【1日目】

まずは先生と
じっくり話し合い



4週間
顔の印象まで
変わりました



問診票をもとに、話の内容は直截的な歯の悩みから、クリニックを訪れるに至った背景まで幅広く。根本原因を見極め、本人がどうなりたいと考えているのかを探っていくのが、小林先生の方針です。「歯並びが口角の上がり方に影響していたり、エイジングで歯が長くなる、と知って驚きました。客観的な視点と専門的知識を得たことは大きな収穫」(須田)



話をすることと同時に、歯の状態を多角的にチェック。レントゲン撮影(1)、口腔内の診査(2)、模型作成のための型取り(3)。虫歯や歯周病が見つかった場合、審美治療はそれらを治してからに。「歯茎の状態がちょっと心配だったんですが、無事通過。でも、歯ざしりで歯がギザギザになっていると知って、ちょっとショック……」(須田)

Befor

「いちばん気になるのは前歯の歯並びと歯の黄ばみ。歯並びは見た目のこともあります。歯が磨きづらいのもストレス。でも矯正には踏み切れなくて……」



Aft

小誌編集部員
須田秀子[47]

こちらのクリニックで
行いました



3つの“ing”についてもご指南いただいた、小林建先生が院長を務めるクリニック。審美治療だけでなくインプラント、一般歯科治療までトータルで受診できる。個室が主体で、細部まで配慮された内装は清潔感にあふれ、サロンのような居心地のよさ。

医療法人社団TDC
ルネス青山デンタルクリニック

東京都渋谷区神宮前5-38-4

☎03-6808-1763

☎9時30分～13時、

14時30分～19時

(土曜9時30分～13時、

14時～18時) ☎木・日曜、祝日

<http://www.renaissadc.com/>



【3日目】 歯と歯茎の クリーニングで土台づくり

3回目にして、いよいよ治療がスタート。クリーニングで口の中全体の汚れを取り除くことで、歯を本来の色に戻し、歯茎を引き締めます。その後は、歯の磨き方とグッズの選び方についてのレクチャーです。「自分の歯と歯茎の状態に合った歯の磨き方をすることが重要なんです。下がった歯茎と歯の間は、毛先を使って力を入れません……勉強になります」(須田)



歯磨き指導も
してくれます



【13日目】

1回目の ホワイトニング

歯茎をカバー剤でコーティングした後、歯にホワイトニング剤を塗りライトを照射すること約15分。1回でこれを3度繰り返します。部員・須田は経験者ですが、初めての人は1度目で希望の明るさになるのは難しい。

◀◀ 次のページへ続きます

【5日目】

具体的な プランを練る



資料を見ながら、歯の状態を把握します。レントゲン写真の白い箇所が詰め物やかぶせ物をしている歯。模型を見ると、歯並びがVの字を描いていること、ずれた前歯の様子がよくわかります。問題点を明確にすることで、解決

策が選択しやすくなるのです。「私の場合、歯並びを矯正で治すと歯と歯の隙間が空いてしまう。だから、出っ張った前歯を一本削り、差し歯で整える方法を選びました。あとはホワイトニングで、歯の黄ばみを一掃したい」(須田)



【模型(全体)】

【模型(上顎)】

【レントゲン写真】

【10日目】

歯を削って 仮歯をセット



早くも完成
した気分!



かぶせ物をする前歯は、神経の治療(写真右)をしてから歯を削っていきます。仮歯を入れると、完成時のイメージがぐっと現実的になりました。「歯並びが整うだけで、見た目も気分も全然違う! この際、笑ったときにちらりと見える銀歯も治らなくなってきました」(須田)

2



【19日目】

前歯の微調整と最終の型取り

この日は本番の差し歯と、追加で治すことにした奥歯のかぶせ物の型取りも行いました。まずは神経を治療した前歯の根っこに薬を詰めて、土台を作ります(1)。マイ

クロスコープで見ながら削った前歯の最終調整(2)をし、型を取ったら再び仮歯をセット。奥歯は金属のかぶせ物を外して型を取り、仮の詰め物をしておきます。

7



【17日目】

2回目のホワイトニング

前はさほどの変化を感じられませんでした。今回は黄ばみがかなりなくなり、歯に透明感が出てきたようです。

「でも、時間が経って歯が水分を吸収すると色が数段階暗くなるんだそう。だから数日置いて繰り返すんですね」(須田)

8

【20日目】

3回目のホワイトニング

今回最後のホワイトニングです。数日経ち、前回の透明感がやや落ちた歯に、薬を塗って光を当てること3回。「さっ

きまでより若く見えると言われました(笑)。歯の白さというおいが人に与える印象の大きさを、つくづく実感」(須田)

9

【25日目】

差し歯とかぶせ物の色みを決める

最後のホワイトニングから5日目。色みが落ち着いたところで、差し歯とかぶせ物をどのくらいの白さにするかを歯科技工士の方と決めていきます。「今の白さに合わせるとメンテナンスが大変かも、と思いましたが、後から暗くできるということなので、合わせることに」(須田)



10

【28日目】

歯をセットして完了!

型を取ってから差し歯とかぶせ物ができあがるまで、1週間(10日ほどかかる場合も)。「気軽に考えていたのですが、かなり念入りの微調整を行いました。おかげでセット直後に感じた違和感もすぐに解消」(須田)



費用はこれだけかかりました

- カウンセリング…………… 無料
- 模型……………5,
- 診査、レントゲン(保険適用)……………3, 0円
- クリーニング…………… 10,
- ホワイトニング(3回)……………94,
- 銀歯の変更2本(セラミック)……………12, 000円
- 差し歯1本(ジルコニアセラミック)……………16,800円

合計 407, 円

体験レポート

「成果が大きく目に見えたので、途中で不安になることはなかったですね。顔に立体感が出た、顔色が明るく見える、と細かな効果は本当にたくさん。いちばんは自信をもって笑えるようになったこと!」

思い切った投資した価値はありました

婦人画報世代に
特に支持の高い4軒の
クリニックをご紹介します



宝田歯科医院

東京都江戸川区南小岩8-9-1

☎03-3657-4525

☎月・火・木曜 10時～12時、14時～18時（金曜は～19時）

水曜10時～12時

（土曜は～13時） ㊿日曜、祝日

※ホワイトニング15,000円～など

http://www.takarada-dc.com/

院長は宝田恭子先生。一般歯科から審美治療まで、女性ならではのアドバイスと診療が魅力。

ピュアホワイト

あおばデンタルクリニック

東京都港区六本木7-15-10

クローバービル4F

☎0120-846-977

☎月～水・金曜11時～21時

土・日曜10時～17時 ㊿木曜、

祝日 ※ホワイトコート9,800円など http://www.aobadc.com/

ホワイトニング専門サロンと一般歯科を併設。気さくで頼もしい女性院長にファッション界、美容界のファン多し。

赤坂フォーラム

デンタルクリニック

東京都港区赤坂7-5-34 #108

☎03-3585-8519

☎月・火・金曜10時～19時

（水・土曜は～18時） ㊿木・日曜、

祝日※オールセラミッククラウン

150,000～170,000円など

http://www.forum-dental.com

開業22年、日本トップレベルの審美歯科クリニック。ここでしか受けられない治療もある。

成城デンタルクリニック

東京都世田谷区成城2-10-8

S ビル1F

☎03-3415-4887

☎月～土曜8時～13時、

14時～18時 ㊿日曜、祝日

※クリーニング8,640円など

http://seijo-dc.jp

美容家の吉川千明さんが通う最新鋭のクリニック。インプラント、クリーニング技術も最高と太鼓判。

歯周病対策も
考慮した女性専用

▶女性の顎や手の大きさに合わせて、コンパクトに設計された歯ブラシ。先端の5束に角度をつけることで、奥歯まで楽に磨ける。ルシェロ P ビセラ] 290円（東急ハンズ池袋店）

美しくなった歯をプロ推薦の グッズでキープしましょう

宝田先生も小林先生も、声を揃えてセルフケアの大切さを訴えます。

その効果を最大限に高めるため、エイジングによる
変化の現れた婦人画報世代におすすめのグッズをご紹介します。

歯肉を傷めずほどよくマッサージ

◀歯科医師である川邊研次先生が開発した、超極細毛の歯ブラシ。下がった歯茎と歯の隙間に確実に入り込み、汚れを取り除く。磨き方はやさしく細かく、円を描くように。マルケンブラシ 420円（ナチュラル ヴィバン）

週に1～2回の スペシャルケア

▶歯の汚れを吸着し、サンゴパウダーによるソフトな研磨効果もある歯磨き剤。左下のふだん使用とセット使いがおすすめ。コンクール クリーニングジェルソフト（医薬部外品）[40g] 1,575円（ウエルテック）

歯磨きを強力に サポートする便利なアイテム

<左>前歯の裏側や奥歯など、通常のブラシでは汚れが落ちにくいところをピンポイントにケア。何か1つ加えるならこちらを。オーラルケア ブラウト（ミディアム）283円（東急ハンズ池袋店）<下>極細繊維でやわらかな使い心地。歯肉を傷つけずに使える。また繊維の間にたくさんの空間があるため、汚れの吸着力も抜群。ルシェロ フロス アンワックス 310円（東急ハンズ池袋店）

選び方のポイント

歯ブラシ

ブラシ部分は小さいもの、毛はやわらかめがよい。エイジングで下がっていく歯茎の進行を遅らせ、露出した歯の根元部分の隙間を、効果的に磨けることが条件。

歯磨き剤

おだやかな研磨剤無添加のものをふだん使いに、歯の黄ばみやくすみ気になるときは研磨剤入りを、というW使いがベター。何も使わない、という選択肢もあり。

サポートグッズ

フロスやワンタクトブラシ、歯間ブラシの併用でより汚れは落とせるが、あくまで歯ブラシでの歯磨きがメイン。使うときは力を入れすぎないように注意して。

アロマの力で歯周病から口臭まで解消

▼宝田先生も開発に携わった、研磨剤無添加の歯磨き剤。5種のエッセンシャルオイルを配合し、入れ歯や矯正装置のお手入れにも使える。薬用ブレスクラブ [50g] 1,000円（ナチュラル ヴィバン）

■掲載商品のお問い合わせ先はP

をご覧ください