

[TOP](#) > [メニューのご紹介](#) > [ホワイトニング](#) > 歯を白くする方法

歯を白くする方法とは？

効果の違いや選び方を解説

歯を白くする方法とは？

効果の違いや選び方を解説

2025.3.28／監修：歯科医師 大河原典果、歯科医師 大槻昌幸

歯を白くする方法はいくつもありますが、方法によってメリットやデメリットがあり、効果の程度も違います。

この記事では歯を白くするための方法を網羅的に掲載し、費用感から特徴までを一覧でまとめています。歯を白くする方法を一通り認識したうえで、自分に合う方法を選びたいという方はぜひ本記事をご覧ください。

目次

1. 歯を白くする方法は？

- [歯を白くする方法とそれぞれの特徴](#)
- [本当に歯を白くする方法はコレだけ！歯の内部まで作用する医療ホワイトニング](#)
- [知って得する歯の構造 歯が黄ばむ原理とは？](#)

2. 医療ホワイトニングを受ける際の歯科医院の選び方

- [医療ホワイトニング：薬剤と照射器で効果は決まる](#)
- [薬剤の効果と安全性](#)

3. 「歯を白くする」に特化！医療ホワイトニングならホワイトエッセンス

- [特許取得の最新の薬剤を使用](#)
- [1.5倍の強い光！高い効果を生む最新高性能照射器](#)
- [最新ホワイトニング薬剤×高性能照射器だからこそ目指せる白い歯とは？](#)

4. [まとめ](#)

料金・メニュー一覧

クリニック検索

選ばれる理由

TOPICS 01

歯を白くする方法は？

歯を白くしたいときは、数ある方法のなかからご自身に合ったものを選ぶことになります。
そこで、あなたにとってベストな方法を選べるよう、歯を白くするそれぞれの方法について簡単に特徴をご紹介します。

歯を白くする方法とそれぞれの特徴



方法その1

医療
ホワイトニング

歯の内部の黄ばみを特別な薬剤で分解する方法。

メリット	本来の歯以上の白さを得られる
デメリット	歯科医院によって効果が大きく異なるが、見極めが難しい
費用の目安	1回あたり1～8万円程度 ※施術内容による

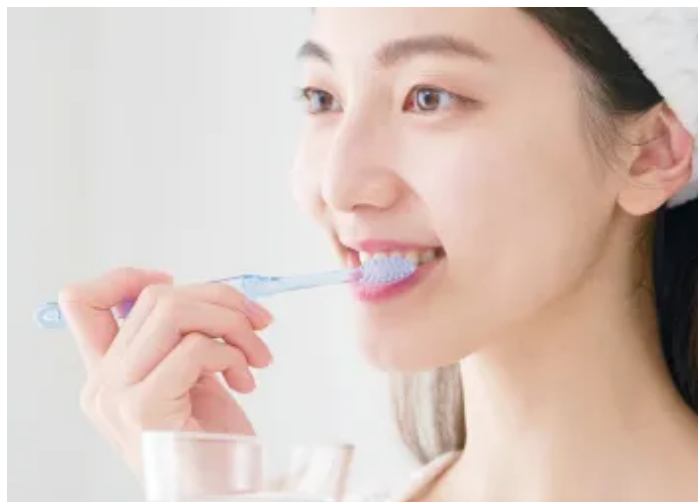


方法その2

セルフ ホワイトニング

専門店やサロンでスタッフの指示を受けながら、自分で設備・道具を使い歯の表面の汚れを落とす方法。

メリット	歯の表面の着色を手軽に落とせる
デメリット	- 定期的な施術が必要 - 歯の内部の黄ばみは改善できない
費用の目安	1回あたり3,000～5,000円程度



方法その3

ホワイトニング用歯磨き粉

汚れの除去に特化した成分が配合されている歯磨き粉。普通の歯磨き粉の代わりに使用することで、効率的に歯の表面の汚れを落とす方法。

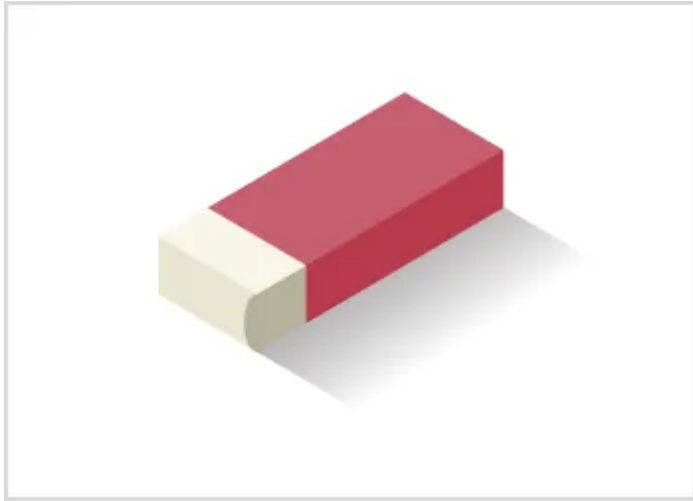
メリット	取り組みやすい
------	---------

デメリット

- 効果が出るまでに時間がかかる
- サブスクで解約できないものがある
- 歯の内部の黄ばみは改善できない

費用の目安

商品1つあたり500～3,000円



方法その4

歯の消しゴム

歯の表面をこすることで、付着した汚れを落とす方法。

メリット

比較的簡単に汚れを落とせる

デメリット

- 色戻りしやすい
- 使い方次第で歯、歯茎が傷つく
- 日常のケアの手間が増える

費用の目安

商品1つあたり500～3,000円



方法その5

ホワイトニングシート

表面の汚れを吸着するテープ。歯磨き後、上下の歯に貼り15～30分程度置いてから再度ブラッシングすることで、効率的に歯の表面の汚れを落とす方法。

メリット

比較的簡単に汚れを落とせる

デメリット

- 日常のケアの手間が増える
- 歯に色ムラがしやすい
- 歯の内部の黄ばみは改善できない

費用の目安

商品1つあたり500～3,000円



方法その5

ホワイトニングペン

ホワイトニングジェルのペンタイプ。通常の歯磨き後、歯の表面にジェルを塗布してから5～15分置き、ブラッシングすることで効率的に汚れを落とす方法。

メリット

- 一時的に元の歯より白くなる
- 旅行などの際に持ち運びしやすい

デメリット

- 歯の1本1本にジェルを塗布しなければならず面倒
- 歯の内部の黄ばみは改善できない

費用の目安

商品1つあたり1,000～3,000円

本当に歯を白くする方法はコレだけ！ 歯の内部まで作用する 医療ホワイトニング

多くの人が知らない重要な事実があります。歯を削ることなく、「本来より白い歯」を実現できる方法は、実は歯科医院で行う医療ホワイトニングのみなのです。

医療ホワイトニングだけが提供できる価値

歯科医院だけが扱える特別な薬剤を使用
象牙質の黄ばみそのものを分解
結果、本来の白さを超える美しい歯を実現

一方、市販品やセルフホワイトニングには限界があります。

歯科医院だけが扱える特別な薬剤を使用

象牙質の黄ばみそのものを分解

結果、本来の白さを超える美しい歯を実現



医療ホワイトニング
セルフホワイトニング
ホワイトニング用歯磨き粉
マウスウォッシュ
歯の消しゴム
ホワイトニングシート
ホワイトニングペン
ホワイトニング用LEDライト



歯科医院で行う
ホワイトニング

つまり、「本来より白い歯」を求めているのに、「本来の白さ」までしか白くできない方法を選んでしまうことが、ホワイトニングで後悔する最大の理由なのです。

あなたが求める白さはどの白さですか？

表面の
着色を落とすのみ

内部の
黄ばみを分解



黄ばんだ歯



本来の白さ



本来より白い歯

本来の歯よりも高い白さを手に入れることができる方法は医療ホワイトニングのみです。ホワイトニングで後悔しないためにも、この違いだけは覚えておいてください。「安価」「手軽」だからと安易に選ぶと、以下のようなデメリットが生じ、後悔してしまう恐れがあります。

デメリット

本来より白い歯は得られない
数か月から数年もの時間を無駄に
余計な出費を重ねることに

本当に白い歯を目指すなら 医療ホワイトニングを選ぶ

他の方法では
本来の歯の色以上には
白くなりません。



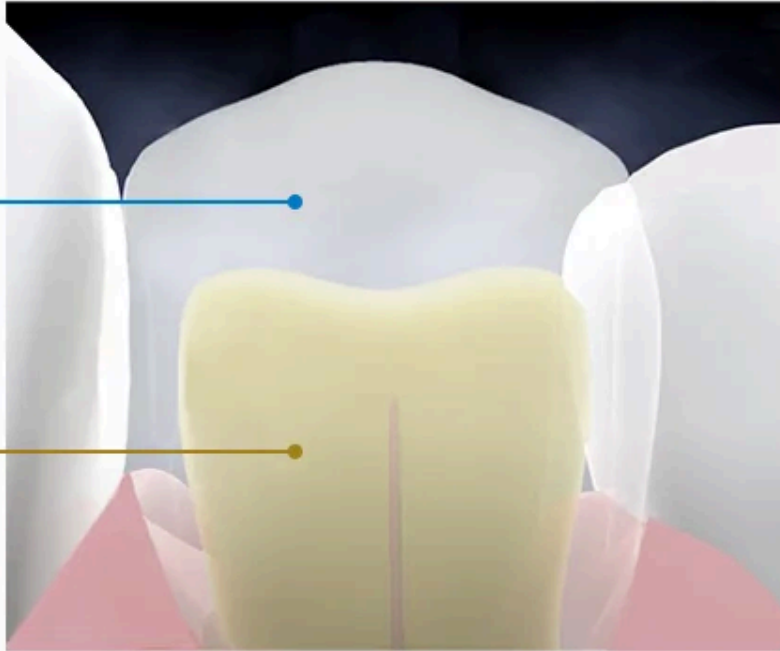
知って得する歯の構造
歯が黄ばむ原理とは？

そもそも歯が黄ばむのは、なぜなのでしょう？それは、歯の構造に秘密があります。

歯の黄ばみの原因は内部にある

エナメル質

半透明で
象牙質が透けて見えている

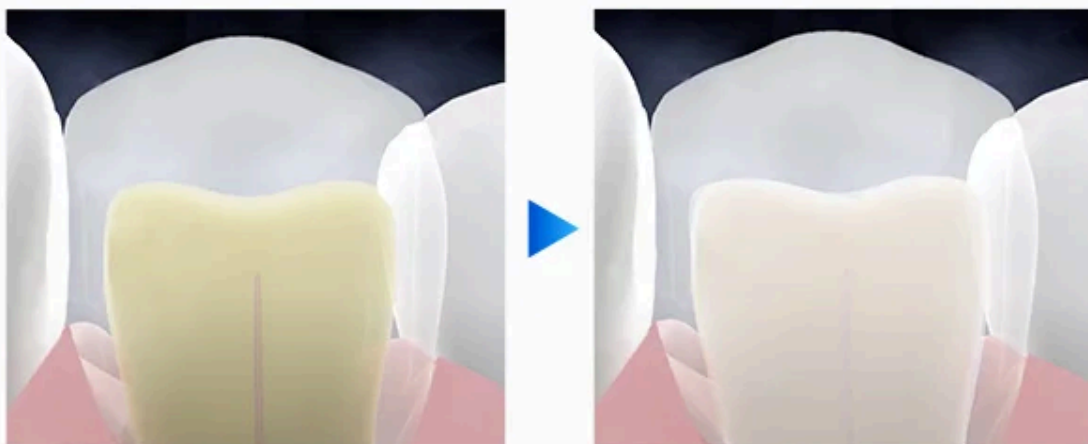


象牙質

黄ばみががっている

歯は外側の半透明なエナメル質と、その内側にある象牙質で構成されています。黄ばんで見える原因は、この象牙質の色が透けて見えるためです。

医療ホワイトニングで象牙質の黄ばみを分解



歯科医師にしか扱えない特殊な薬剤で
象牙質の黄ばみにアプローチ

この情報を踏まえて、あなたに最適なホワイトニング方法を選びましょう。理想の白い歯への第一歩は、正しい知識から始まります。



歯を白くするまとめ

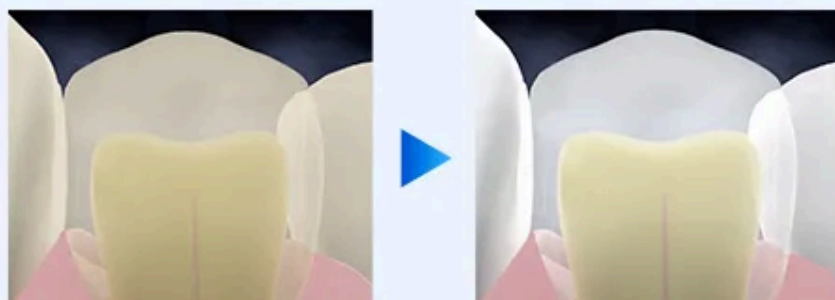
POINT.1

エナメル質

象牙質

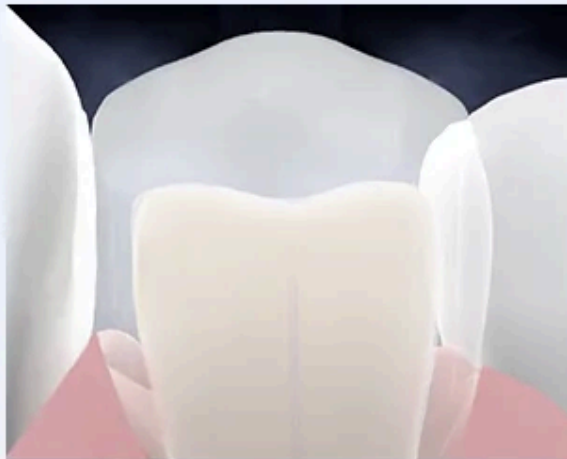
歯の黄ばみの原因は表面と内部

POINT.2



表面の着色を落としても、
歯の内部の黄ばみの原因は解消
されないので真っ白にならない。

POINT.3



内部の黄ばみを解消できるのは
医療ホワイトニングのみ

TOPICS 02

医療ホワイトニングを受ける際の歯科医院の選び方

「医療ホワイトニングであればどこへ行っても効果は同じ」というわけではありません。歯科医院によって効果は大きく異なります。

後悔しない歯科医院の選び方を以下で詳しく紹介します。

医療ホワイトニングは
薬剤と照射器で効果は決まる

「医療ホワイトニングならどこでも同じ」—— この考えが、あなたの理想の白い歯への道を遠ざけているかもしれません。実は、歯科医院によって効果には差があるのです。

医療ホワイトニングの3つのステップ

1. 薬剤を歯に塗る
2. 光を歯に照射する
3. 薬剤を拭き取る

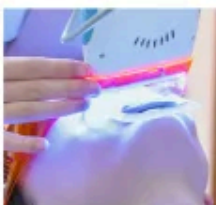
STEP
01

歯に薬剤を
塗布する



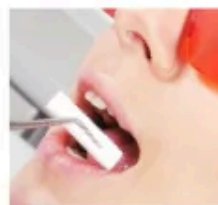
STEP
02

歯に光を
照射する



STEP
03

ふき取る



医療ホワイトニングではこのプロセスを繰り返すことで、歯の内側の黄ばみまでも分解し、白い歯を目指します。

効果を左右する2大要因



① 薬剤



② 照射器

特に注目すべきは薬剤の品質です。薬剤は新しく開発されたものほど従来のものと比べて効果が高くなります。歯科医院を選ぶときは、どんな薬剤を使用しているか確認しましょう。

薬剤の効果と安全性

2024年現在、厚生労働省が効果と安全性を審査して、承認している（薬事承認）薬剤は5種類しかありません。

安全に理想の白い歯を目指すためには、これら5種類うちいずれかの薬剤を使用している歯科医院をご利用いただくことが大切です。ただ、HPに使用している薬剤を掲載している医院は少ないため、掲載されていない場合は電話でどの薬剤を使用しているか確認しましょう。

未承認薬剤に注意

承認品5種以外の薬剤を使用している歯科医院もありますが、それらは厚生労働省が効果・安全性について審査・承認をしていない薬剤ですので注意が必要です。

未承認の薬剤のリスク

不衛生な環境で
製造されている

人体に有害な
不純物が
含まれている

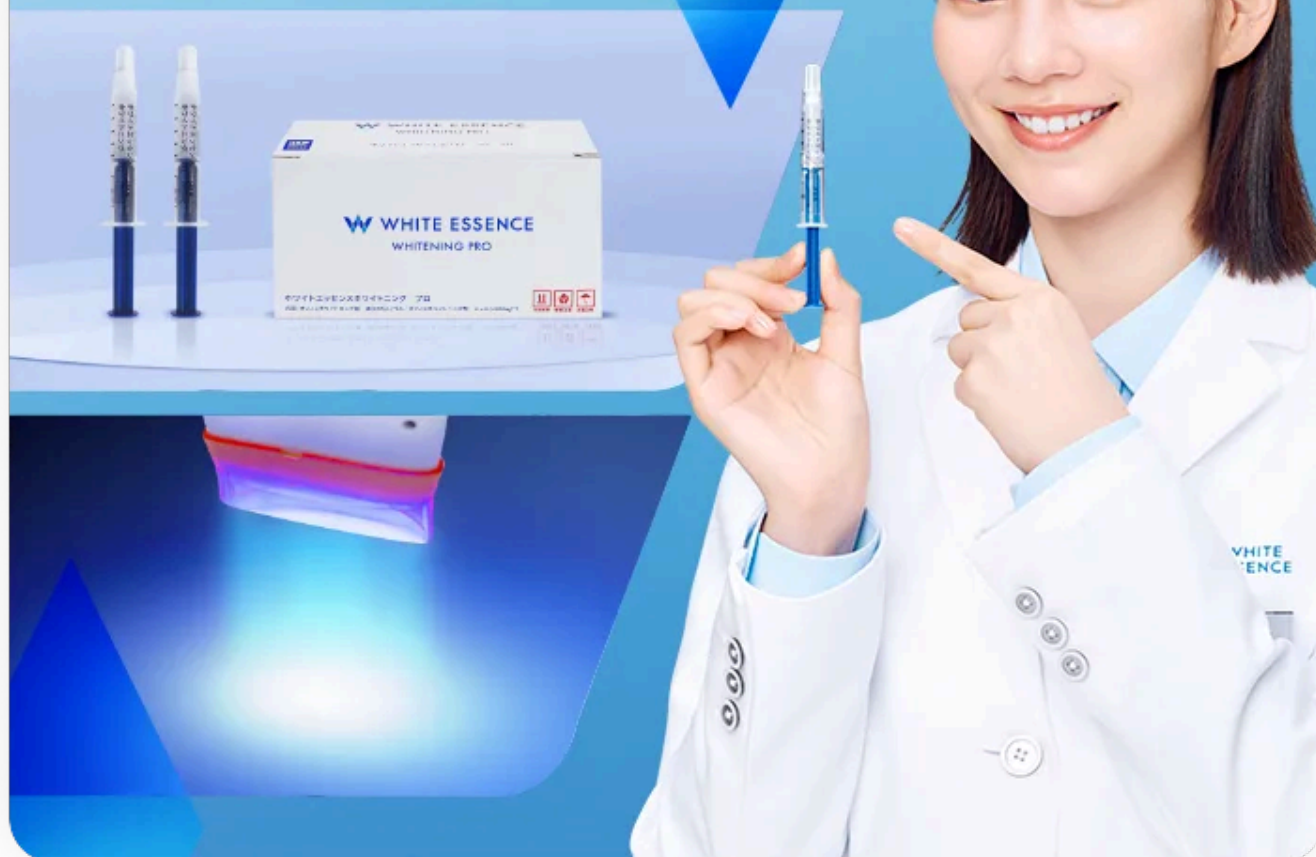


未承認の薬剤は仕入れ値が安いため、低価格で提供されていますが、大きなリスクを伴う可能性があります。歯は傷ついたら元に戻らないからこそ、未承認品のリスクを把握したうえで、適切な選択を心がけましょう。

「歯を白くする」に特化

医療ホワイトニングなら

ホワイトエッセンス



WHITE ESSENCE

ホワイトエッセンスは
ホワイトニング専門の歯科医院

全国
296
※
医院

ホワイトニング
シェア ※
83%

これほどホワイトエッセンスが選ばれている理由には、特許取得製法の高性能薬剤にあります。

※2024年9月末時点

※株式会社アールアンドディ『歯科機器・用品年鑑〈2023年版〉』掲載 データとオフィス薬剤の販売数から算出

特許取得製法の高性能薬剤を使用

ホワイトニングの薬剤は新しく開発されたものほど高い効果を示します。



※ 出典：新規漂白材ホワイトエッセンスホワイトニング プロの漂白効果(2019年5月)

大槻 昌幸 先生による発表

ホワイトエッセンスが使用する最新の薬剤は、従来品と比較して3倍以上のホワイトニング効果があることが実験で証明されています。その優れた性能が認められ、特許も取得しました。

全国296のホワイトエッセンス加盟医院では、この高性能な薬剤を用いた最新のホワイトニング施術を提供しています。どの医院でも同じ高品質な治療が受けられるのが特徴です。

*特許番号：第 5615968 号

ホワイトエッセンスブランドの
歯科医院はこちら

クリニック検索

1.5倍の強い光！ 高い効果を生む最新高性能照射器

同じ薬剤を使用していても、光の照射の有無だけでこれだけホワイトニング効果が異なります。



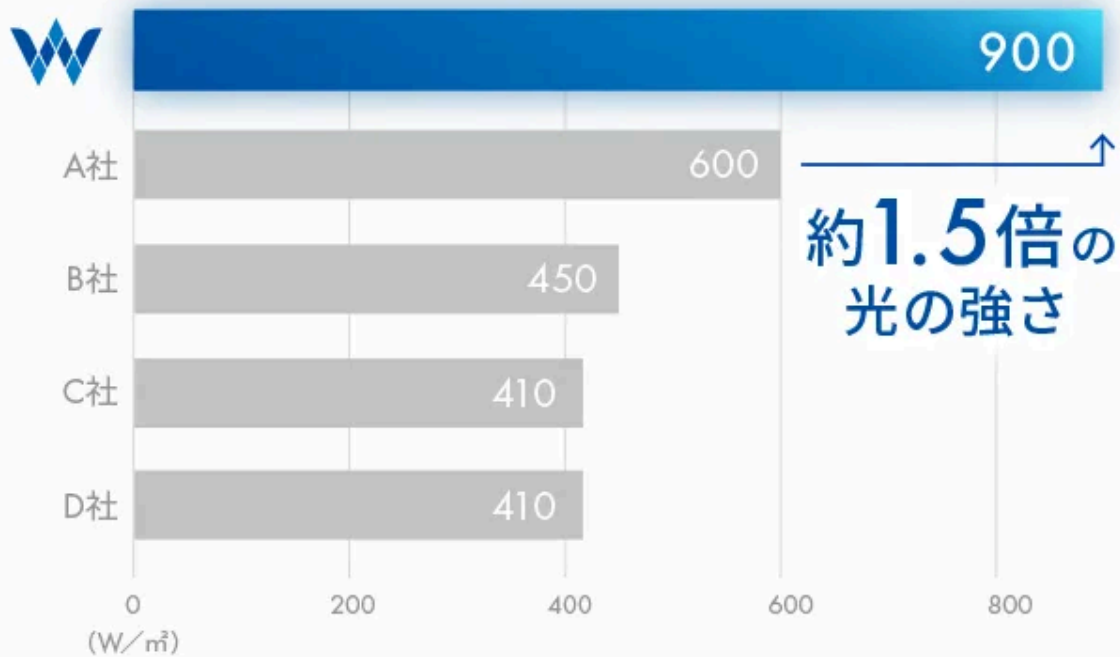
※ 自社調べ 漂白効果に対する光と熱の影響(2016年)

照射によるホワイトニング効果の向上は温度の上昇が重要であるとされてきましたが、最新研究により光の強さが重要であることが分かりました。

この発見に基づき、ホワイトエッセンスは光の強さ高めた照射器を開発。

他社の照射器の1.5倍以上、強い光を出すことができます。

照射機による光の強さの違い



※ 各製品添付文書より従来放射照度との比較(2021年)

効果だけでなく安全性にも配慮

先進の安全設計

痛みリスクを軽減：痛みの原因となる歯面の温度上昇を抑制

日焼けによる唇・歯茎の黒ずみを防ぐ：紫外線領域の光が出ないように設計

最新科学に基づく、安全で効果的なホワイトニングを。ホワイトエッセンスで、理想の白い歯を手に入れましょう。

特許取得のホワイトニング薬剤×高性能照射器だからこそ目指せる白い歯とは？

ホワイトエッセンスは、限界とされることが多い白さのさらに4段階上の白さを追求します。

ホワイトエッセンスで目指せる白さの段階基準



この4段階上の白さは、ブリーチシェードと呼ばれています。

この白さを追求できるのは特許取得製法の薬剤と高性能照射器を組み合わせたホワイトエッセンスだからこそです！



12段階アップ（20代女性）

内容：ホワイトニング材とホワイトニング専用照射器を併用して歯を白くします 費用（自費）：118,800円（税込） 期間・回数：6か月 副作用・リスク：個人差がありますが、施術中や薬剤使用後に歯がしみる場合があります

ブリーチシェードを目指したい方へ

白さ追求制度



コース終了時にブリーチシェードまで達していない場合、追加ホワイトニングを無料でご提供。

[対象コースを見る](#)

ホワイトエッセンスだから目指せる

歯の白さで

あなたの印象が**グッと変わる！**



白い歯が多くの光を反射して
肌がきれいに見える！



清潔な印象を与えて
年齢より若々しく
健康的に見える！



自分の内面も変わり
笑顔に自信がつく！





現在ホワイトエッセンスは全国に296医院。

特許取得の高性能薬剤を使用したホワイトニングは多くの方からご好評をいただいております、ご予約が取りづらくなっておりますが、ご来院いただけた方には必ずご満足いただける自信があります。

医療ホワイトニングをご検討の方はぜひカウンセリングへお越しください。

今なら、簡単**3**ステップで夢の美白を実現！



今すぐアクション！



WHITE ESSENCE

まずはプロと無料カウンセリング



- 一人ひとりの歯の質やご予算などに合わせた適切なメニューのご提案
- ホワイトニングに限らず歯に関するすべてのお悩み、ご相談にお答え
- 完全個室のプライベート空間で安心

無料カウンセリングを予約する

初回来院の方限定

LINEお友だち登録

COUPON
¥2,200

本記事では歯を白くする方法についてメリット・デメリットを解説したうえで、ご自身に合ったベストな方法を選ぶポイントをご紹介します。

歯を白くする方法はたくさんあるからこそ、あなたに合う方法も合わない方法もあります。

ご自身にベストな方法を選ぶ重要ポイントは理想の白さを明確にすること、方法ごとに目指せる白さを知ることです。

もしもあなたが黄ばみのない真っ白な歯を手に入れたいとき、それを叶えられるのは医療ホワイトニングだけです。

ホワイトエッセンスは特許取得の高性能薬剤を用いたホワイトニングを提供しており、保証制度・返金制度もあり、初めての方でも安心してご利用いただけます。

ホワイトニングで後悔したくない方は、ぜひお近くのホワイトエッセンスで、まずはお気軽にカウンセリングからご利用ください。

監修医師



歯科医師 大河原典果

1997年新潟大学歯学部卒業後、獨協医科大学医学部口腔外科学講座入局。2001年ホワイトエッセンスに勤務し、臨床現場での診療と並行して歯のホワイトニングや歯のクリーニングといった各施術のマニュアル・教育研修に参与。ホワイトエッセンスの次世代ホワイトニング材研究開発担当者として、フリーラジカル研究者や共同研究先の各大学の先生方の協力を得てオフィスホワイトニング材（ホワイトエッセンスホワイトニングプロ）の開発および認可取得に携わる。

著書：リピート化するホワイトニング・クリーニング



歯科医師 大槻昌幸

1988年東京医科歯科大学大学院歯学研究科修了後、東京医科歯科大学歯学部歯科保存学第一講座入局。東京医科歯科大学大学院准教授、松本歯科大学客員教授を歴任する一方、一般社団法人日本審美歯科学会理事長、一般社団法人日本レーザー歯学会下位常務理事、一般社団法人日本接着歯学会代議員なども務める。現在はホワイトエッセンス特別監修医師として、世界に通用する漂白効果の実現、及びさらなる漂白効果を得るための製品研究に携わる。

著書：患者さんが安心・納得する医療ホワイトニング説明BOOK こう聞かれたら、こう答える
ホワイトニング NEW GENERATION 他

ホワイトエッセンスTOP

サイトマップ

ホワイトエッセンスについて

はじめての方へ ～ご利用案内～

返金保証制度と中途解約制度

ホワイトエッセンスサービスのご利用にあたって

メニューのご紹介

歯のホワイトニング

歯のクリーニング

くちもとビューティー

大人のための予防歯科

歯とくちもとの美容グッズ

導入クリニック検索

よくあるご質問

歯を白くする最適な方法徹底解説！

正しい歯石のとり方とは

口臭の本当の原因と改善・予防方法

舌苔だけが原因じゃない！口臭の原因と対策

歯周病ってどんな病気？

歯肉炎ってどんな病気？

歯槽膿漏ってどんな病気？

ホワイトエッセンス
歯科医師一覧

運営会社 メディア関係者様へ 個人情報の取り扱い リンクポリシー お問い合わせ