

[TOP](#) > [コラム](#) > [歯の黄ばみを取る方法は？原因と正しい落とし方を徹底解説](#)

歯の黄ばみを取る方法は？

原因と正しい落とし方を徹底解説

2025.4.9 / 監修：歯科医師 大河原典果

鏡を見たとき、写真を撮るとき、歯が黄ばんでいると気になりますよね。

少しでも白い歯に近づこうと、歯磨きを頑張ってもなかなか黄ばみが取れず、悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？

単なる歯磨きでは改善できないケースも多く、逆効果になることさえあるのです。

しかし、ご安心ください。理想の白い歯は、正しい知識と適切な方法選択で目指せます。本記事では、歯の黄ばみの真の原因を解明し、効果的な改善方法を紹介します。

外部要因と内部要因の違いを理解し、自分に合った最適な対策を見つけましょう。さらに、安全かつ高い効果を得るための医療ホワイトニングの選び方まで解説するので、ぜひ最後まで読んでみてください。

目次

1. 歯の黄ばみは正しい方法で改善できる！

2. そもそも歯の黄ばみが生じる原因と改善方法は？

● 外部要因

- 外部要因からくる歯の黄ばみを除去する方法

● 内部要因

- 内部要因からくる歯の黄ばみを除去する方法

3. 医療ホワイトニングを受ける際の歯科医院の選び方

- 薬剤

4. 理想の白い歯を目指すならホワイトエッセンス

- ホワイトエッセンスの高性能薬剤
- ホワイトエッセンスの安心サポート
- ホワイトニング全額返金制度
- デンタルクレジット

5. まとめ

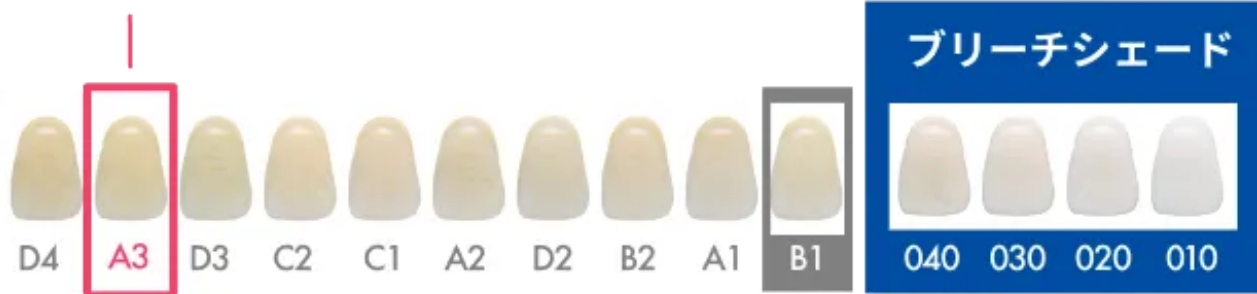
TOPICS 01

歯の黄ばみは正しい方法で改善できる！

歯の黄ばみがなかなか解決せず、白い歯にあこがれる方は多いのではないのでしょうか？



日本人の平均



限界とされることが多い白さ

実は、歯磨きだけでは、この白さを目指すことができません。むしろ、強い力で何度も歯を磨きすぎると、歯を傷つけてしまい、かえって黄ばみやすくなることもあるので要注意です。

しかし、正しい方法を選べば歯の黄ばみは改善できるため、安心してください。
では、そもそも歯が黄ばむ原因や具体的な改善方法は何なのか、解説していきます。

TOPICS 02

そもそも歯の黄ばみが生じる原因と改善方法は？

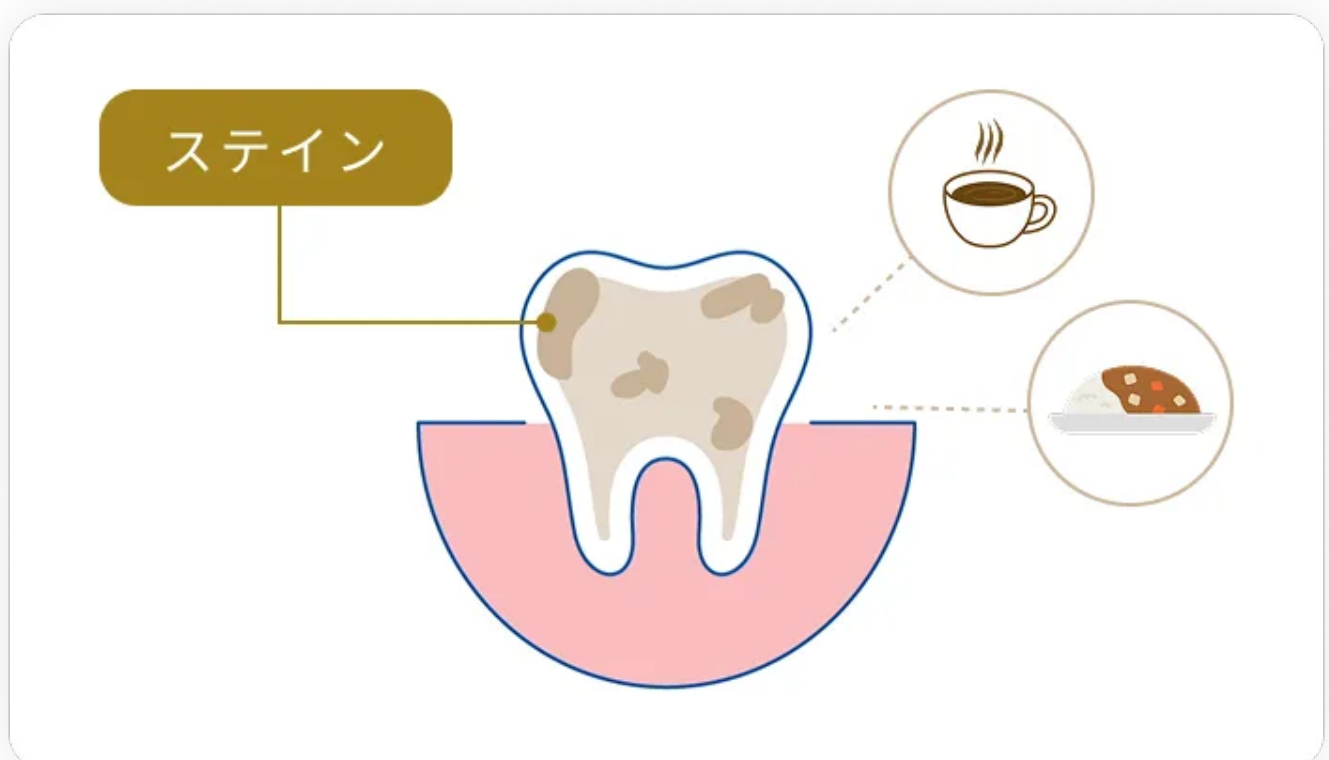
歯の黄ばみは、多くの人が抱える歯に関する悩みの一つですが、その原因がわかれば対策も立てやすくなります。

実は、歯の黄ばみには大きく分けて外部要因と内部要因の2つの要因があります。それぞれ見ていきましょう。

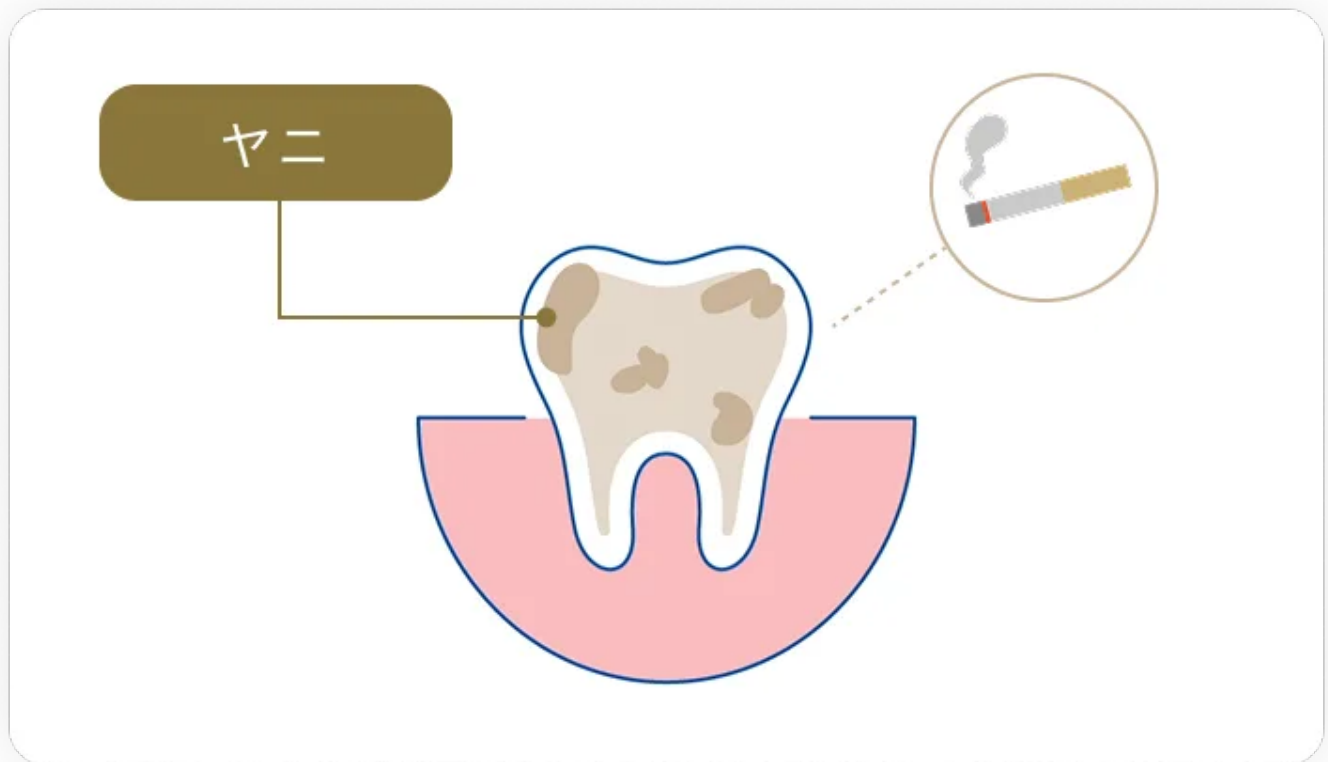
外部要因

外部要因による黄ばみは、主に歯の表面（エナメル質）に起こります。「ステイン」と呼ばれる着色汚れが付着しているケースです。

色の濃い食べ物や飲み物を食べたり飲んだりする機会が多い方は、着色汚れが黄ばみの原因であると考えられます



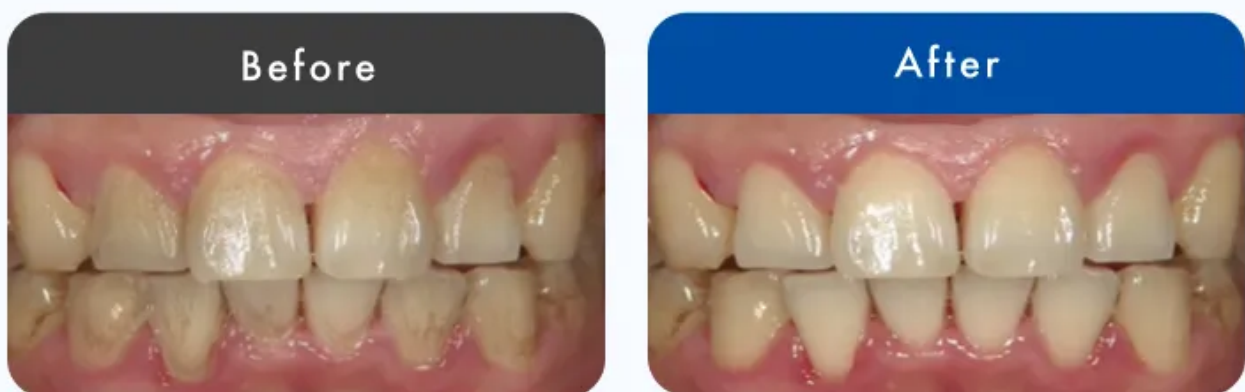
また、たばこを吸う方であれば、たばこの「ヤニ」が着色汚れとして歯に付着している可能性が高いです。



外部要因からくる歯の黄ばみを除去する方法

ステインやヤニなどの着色汚れが原因で歯が黄ばんでいる場合は、歯の表面の汚れを落とすことで黄ばみの改善につながります。

外部要因を改善した場合



ホワイトニング用歯磨き粉をはじめ、マウスウォッシュや消しゴム、スポンジなど、歯の表面の汚れを効率的に落とせるグッズは、ドラッグストアなどで販売されています。これらのグッズを日々のケアに取り入れましょう。



方法その1

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2

マウスウォッシュ

汚れの除去に特化した成分が配合されているマウスウォッシュ。口をすすいだ後、薬剤を吐き出すことで効果的に歯の表面の汚れを落とす方法

メリット

成分が口内にしっかり行き渡る

デメリット

- 日常のケアの手間が増える
- 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1,000～4,000円程度



方法その3

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4

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

ただし、これらの対策方法はあくまで歯の表面の着色汚れを改善するためのものです。次項で後述しますが、歯は本来内側の象牙質が黄ばんでいます。

そのため、表面のエナメル質の汚れを落とすだけでは、多くの方が理想とする真っ白な歯にはなりません。エナメル質には厚みがあり、その部分の着色は歯科医院による医療ホワイトニングで改善が見込めます。しかし、内部の黄ばみから除去し、本当に白い歯を目指すのであれば、内部要因を改善しなければならないのです。

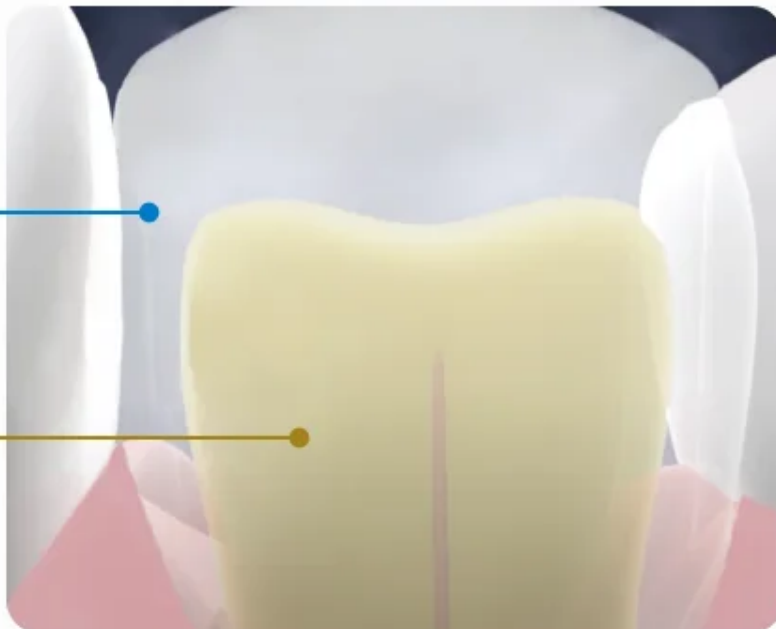
内部要因

一方、内部要因による黄ばみは、歯の内側（象牙質）から生じます。

実は、歯はもともと黄色みがかっているんです。これは、歯の表面にある半透明のエナメル質に、内側にある象牙質の黄ばみがかかった色が透けて見えているためです。

エナメル質

- ・半透明で象牙質が透けて見える
- ・飲食などによって黄ばむが、象牙質ほどは黄ばまない



象牙質

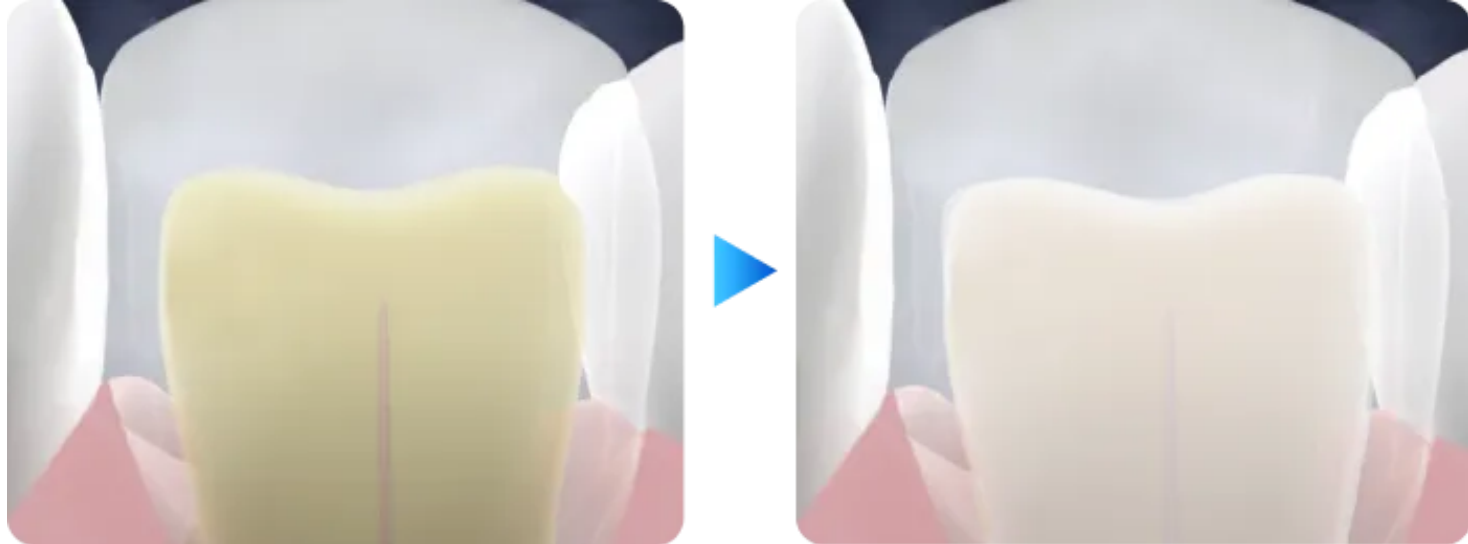
- ・黄ばみがかっている
- ・加齢に伴い黄ばみが強くなる

内部要因からくる歯の黄ばみを除去する方法

加齢に伴い黄ばみが強くなった方や、着色汚れに気をつけていても黄ばみが気になっている方で、以下のような白い歯を目指したい場合は、歯の内部の黄ばみを取り除く必要があります。



歯の内部の黄ばみを分解し、本来の色以上に白い歯を目指すためには、歯科医院で専用の薬剤を使用した施術（医療ホワイトニング）を受けることが唯一の方法です。しかし、医療ホワイトニングには歯科医院で施術を受けるオフィスホワイトニングと自宅でマウスピースを装着して行うホームホワイトニングの2種類あり、象牙質から白くするためにはその両方を組み合わせる必要がある場合がほとんどです。



なお市販品やセルフホワイトニングでは、歯の内部の黄ばみは取り除けず「本来の歯の色まで」しか白くできません。



TOPICS 03



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理想の白い歯を手に入れるには、歯科医院選びが極めて重要です。その際のポイントは、使用する薬剤の品質にあります。これらが、安全性と効果を大きく左右するのです。

薬剤

医療ホワイトニングの効果は使用する薬剤の認可状況に大きく左右されます。厚労省が厳密な審査を行い、承認された薬剤のみが安全性と効果が認められています。

2024年時点で正式な承認を得ている薬剤は、5種類に限られています。

承認された年月が新しい薬剤ほど、過去の問題点を解決し、性能が向上している傾向があります。一部の歯科医院では、承認を受けていない薬剤（未承認薬剤）を使用しているケースがあり注意が必要です。未承認薬剤には、以下のリスクが潜んでいます。

- 製造過程における衛生管理の不確実性
- 人体に有害な不純物が混入している可能性
- 効果や安全性の保証がない（公的機関の審査を受けていない）

そのため、上記のようなリスクを回避するためには、5種類の承認された薬剤のいずれかを使用している歯科医院を選択しましょう。

多くのクリニックがHPには使用薬剤の情報を掲載していないため、記載がない場合は電話で直接確認するのがよいでしょう。

TOPICS 04

理想の白い歯を目指すならホワイトエッセンス

ホワイトエッセンスなら、「歯の黄ばみがなかなか落ちない」「歯を真っ白にしたい」という悩みを抱えている方にもご満足いただけることが多いです

当院で行う医療ホワイトニングは、特許取得製法の高性能ホワイトニング材を用いたホワイトニングで、安全性と高い効果を両立しています。

理想の白い歯を目指すなら

ホワイトエッセンス





ホワイトエッセンス の特徴



- 綿密な事前カウンセリングで、個々の状態に合わせたアプローチを検討
- 特許を取得した最新薬剤を使用し、短期間で希望の白さを目指す
- 高性能照射器を使用し、痛みを抑えた施術環境を提供
- 全額返金制度を用意し、満足度向上を実現
- 分割払いに対応したデンタルクレジットを導入（12回払いまで手数料なし）

ホワイトエッセンスの高性能薬剤

前述したとおり、医療ホワイトニングの効果は使用する薬剤によって大きな差が出ます。

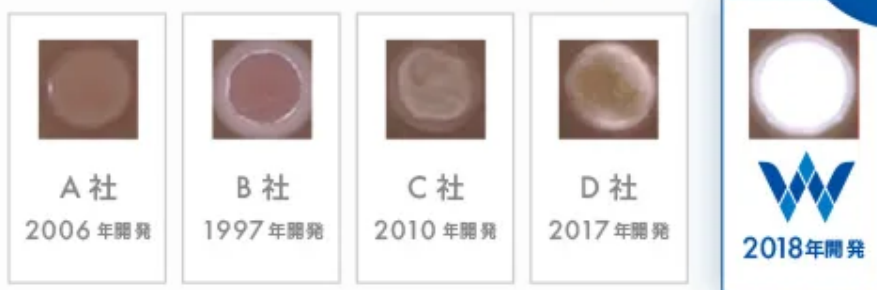
当院では、厚労省の承認を受けた独自開発の薬剤「ホワイトニングプロ」を使用しています。この薬剤は、薬事承認を取得している薬剤と比較しても高いホワイトニング効果が期待できます。具体的には、従来薬剤の約3倍以上の効果が観察されたというデータがあります。

薬剤5種のホワイトニング効果比較実験



D社製薬剤の約**3.2倍**

最新の
薬事承認と
特許取得



A社製薬剤の約**11倍**

ホワイトニング効果

この薬剤だからこそ実現できる特別なメニューをご用意しております。

- 従来は6か月必要だった白さを最短1週間で目指すメニュー
- 限界とされることが多い白さのさらに4段階上の白さを追及するメニュー

ホワイトエッセンスで目指せる白さの段階基準



ホワイトニングの効果を図るために「シェードガイド」という指標を使います。

ホワイトエッセンスでは、限界とされることが多い白さよりも、さらに4段階先の白さを目指すことができます。



内容：ホワイトエッセンスコース オフィスホワイトニングとホームホワイトニングを併用して歯を白くします。 費用(自費):118,800(税込)期間、回数：(オフィス)3～6か月・2～5回(ホーム)1～2ヶ月・期間中1回/日 副作用・リスク：個人差がありますが、施術中や施術後に歯がしみ

ホワイトエッセンスなら！

ホワイトエッセンスであれば、オフィスホワイトニングのみでも象牙質まで白くすることを目指せます。



ご希望に応じて、ホームホワイトニングを組み合わせるさらなる白さを目指すことも可能です。

ホワイトエッセンスであれば、オフィスホワイトニングのみでも象牙質まで白くすることを目指せます。ご希望に応じて、ホームホワイトニングを組み合わせるさらなる白さを目指すことも可能です。

**ホワイトエッセンスブランドの
歯科医院を探す**

ホワイトエッセンスの安心サポート

ホワイトエッセンスでは、安心して医療ホワイトニングを受けていただくため、以下の2つのサポート制度をご用意しております。

① ホワイトニング全額返金制度

② デンタルクレジット

ホワイトニング全額返金制度

ホワイトエッセンスでは、お客様の満足度を最優先に考えております。長年の経験と実績に基づき、以下の条件を満たすお客様を対象に、初回治療後の満足度に応じて全額返金制度を設けております。

内容

満足する白さを得られなかった場合、初回に限り全額返金いたします。

対象

- ・ホワイトニング未経験の方（他院での経験も含む）
- ・特定のコース（オフィスホワイトニングプロ / オフィスホワイトニング プロプラス）をご選択の方

条件

治療翌営業日までにお申し出いただいた場合

※詳細な条件や対応内容については、スタッフまでお問い合わせください。

ホワイトエッセンスブランドの
歯科医院を探す

デンタルクレジット

治療費の分割払いをご希望の方に、当院独自の分割クレジットシステムをご用意しております。

内容

- ・当院独自の分割クレジットシステム
- ・最大12回までの分割払いが可能
- ・12回までの分割払い手数料は当院が負担

対象コース

各種コースにお使いいただけます。

ご利用方法

来院時に受付スタッフにお申し出ください。
審査は通常10分程度で完了し、承認後すぐにご利用いただけます。
※審査結果によってはご利用いただけない場合もございます。あらかじめご了承ください。

その他のお支払い方法

現金、各種クレジットカードもご利用いただけます。

白さ追求制度

例：デュアルホワイトニングの場合

分割回数	金額
ホワイトエッセンスコース	
6回	19,800円/ 月々 ※初回19,800円
12回	9,900円/ 月々 ※初回9,900円
18回	6,800円/ 月々 ※初回7,856円
ホワイトエッセンスコースライト	

6回	13,100円/ 月々 ※初回13,500円
12回	6,500円/ 月々 ※初回7,500円
18回	4,500円/ 月々 ※初回5,596円

ホワイトエッセンスブランドの
歯科医院を探す

クリニック検索

現在、当ホワイトニングサービスを提供する加盟医院は全国に296院（2024年9月末時点）ございます。
多くのお客様にご利用いただいているため、ご希望の日時でのご予約が取りづらい場合がございます。この点
につきましては、ご不便をおかけする可能性があり、深くお詫び申し上げます。
一方で、ホワイトエッセンスの医療ホワイトニングをご利用いただいた多くの方から、治療内容や結果に関し
て好意的なお声をいただいております。



歯の内部からの黄ばみにも対応し、お客様一人ひとりのご希望に沿った白さを目指す当院の治療法に、ご興味をお持ちの方は、ぜひ一度ご相談ください。

WEBで予約する



電話で予約・相談する



\\ 初回来院の方限定! //

LINEお友だち登録



本記事では、歯の黄ばみの原因と、効果的な改善方法について詳しく解説しました。

歯の黄ばみには外部要因と内部要因があり、それぞれに適した対策が必要です。外部要因による黄ばみは、ホワイトニング歯磨き粉やマウスウォッシュなどで改善できる可能性があります。内部要因による黄ばみには、より専門的なアプローチが必要です。

多くの方が理想とする白い歯を手に入れるには、歯の内部からの黄ばみを除去する医療ホワイトニングのみが効果的です。ただし、医療ホワイトニングの効果は使用する薬剤や照射器によって大きく異なります。

より安全で効果的な医療ホワイトニングを受けるには、厚生労働省の承認を受けた薬剤を使用している歯科医院を選ぶことが重要です。また、最新の技術や設備を導入している医院を選ぶことで、より快適で効果的な治療が期待できます。

ホワイトエッセンスでは、承認された最新の薬剤と高性能な照射器を使用し、患者様一人ひとりのニーズに合わせた治療を提供しています。さらに、全額返金制度やデンタルクレジットなどのサポート制度も整えており、安心して治療を受けていただけます。

理想の白い歯を手に入れたい方は、ぜひ一度お近くのホワイトエッセンス加盟医院でカウンセリングから受けてみてはいかがでしょうか？あなたに合った最適な治療法で、自信に満ちた輝く笑顔を手に入れましょう。

WEBで予約する



電話で予約・相談する



初回来院の方限定！

LINEお友だち登録

COUPON
¥2,200

料金・メニュー一覧

クリニック検索

選ばれる理由

■ホワイトニング

内容：ホワイトニング材と、ホワイトニング専用照射器または専用のマウスピースを使用して歯を白くします

費用(自費)：19,900円～118,800円(税込)

期間、回数：（単品の場合）1日・1回 （コースの場合）1週間～6か月・2～5回
副作用・リスク：個人差がありますが、施術中や施術後に歯がしみる場合があります

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

一般社団法人日本レーザー歯学下位常務理事、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	メニューのご紹介	導入クリニック検索	歯周病ってどんな病気？
サイトマップ	歯のホワイトニング		歯肉炎ってどんな病気？
ホワイトエッセンスについて	歯のクリーニング	よくあるご質問	歯槽膿漏ってどんな病気？
はじめての方へ ～ご利用案内～	くちもとビューティー	歯を白くする最適な方法徹底解説！	ホワイトエッセンス 歯科医師一覧
返金保証制度と中途解約制度	大人のための予防歯科	正しい歯石のとり方とは	
ホワイトエッセンスサービスのご利用にあたって	歯とくちもとの美容グッズ	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	

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