

# ～ホワイトニングを行った皆様へ～

## 1. 飲食について

ホワイトニング直後は、酸性食品・飲料の摂取を控えてください。

24時間は色の濃い飲食物の摂取、色の濃いうがい薬の使用は避けてください。

また、24時間は喫煙を控えてください。

### 【ホワイトニング後 2～3時間 は控えて頂きたいもの】

#### 酸性の食品

- ・柑橘系食品、飲料 ・炭酸飲料 ・酢を使った食品
- ・ヨーグルト ・スポーツドリンク ・アルコール類

### 【ホワイトニング後 24時間 は控えて頂きたいもの】

#### 着色しやすい食品

- ・コーヒー ・紅茶 ・赤ワイン ・緑茶 ・ウーロン茶 ・コーラ
- ・トマトソース ・ビーフシチュー等のブラウンソース
- ・ケチャップ ・からし ・カレー ・醤油 ・チョコレート
- ・ブドウ、イチゴ等色が濃いもの ・キムチ ・合成着色料

### ホワイトニング後の飲食は下記を参考になさってください。

- ・水 ・牛乳 ・白米 ・チーズ ・ナッツ類 ・クリームシチュー等のホワイトソース ・パン
- ・卵料理 ・ハム ・ブロッコリー ・アスパラガス ・レタス ・キャベツ ・ペペロンチーノ
- ・カルボナーラ ・ラーメン（豚骨、塩、鶏白湯） ・焼き魚 ・唐揚げ ・お吸い物

## 2. 知覚過敏について

歯がしみることがあります。一時的な症状です。ご安心ください。

ただし、症状が悪化するような場合はご連絡ください。

## 3. メンテナンスについて

ホワイトニングの効果を維持する為、定期的（3～6ヶ月毎）にメンテナンスを受けてください。  
数か月から数年で色の後戻りが起こることがありますが、タッチアップ（追加ホワイトニング）を行うことにより、白さを維持することが出来ます。

その他、ご質問がございましたらお気軽にご相談下さい。