



ホワイトニング後の

ケアについて

歯の表面を覆っている被膜(ペリクル)は、ホワイトニングで除去されます。しかし、12時間から24時間かけて、再生されます。再生するまで(約24時間)は色の濃い食べ物、飲み物は控えてください。

また、オフィスホワイトニング後24時間は、禁煙するようにして下さい。



ホワイトニング後24時間は避けたほうがよいもの

- ・ コーヒー 紅茶 日本茶
- ・ コーラ 赤ワイン 色の濃いジュース
- ・ 焼肉 焼き鳥
- ・ チョコレート 大福
- ・ ぶどう・イチゴ等の色の濃い果物
- ・ 色付きの歯磨き粉 うがい薬 口紅
- ・ 焼きそば カレーライス スパゲッテ
- ・ 醤油 味噌 ソース
- ・ からし わさび
- ・ トマト等の色の濃い野菜
- ・ レモン等の酸性の飲食物 など



ホワイトニング後24時間以内に口にしてよいもの

- ・ 水 色が付いていない乳製品
- ・ 白ワイン 色の薄いビール
- ・ 鶏肉 白身魚(醤油なし)
- ・ カルボナーラ等のホワイトソース
- ・ 貝 エビ しらす 大根 里芋
- ・ フライドポテト ポテトチップス
- ・ 米 パン
- ・ 豚骨・塩・バターラーメン
- ・ ナッツ類
- ・ お吸い物 白味噌汁 など

ホームホワイトニングの場合も、トレーを外した後2～3時間は上記のケアをしていただくと、ホワイトニング効果が向上します。

ご不明な点がございましたら、ご遠慮なくお問合せ下さい。

パール歯科エスパティオクリニック

054-202-4618