

## ホワイティング後の注意点



ホワイティング後、約24時間は 色の濃い食べ物、飲み物、喫煙はお控えください

### ホワイティング後24時間は避けたほうがよいもの

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

### ホワイティング後24時間以内に口にしていよいもの

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

ホームホワイティングの場合も、トレーを外した後2～3時間は上記の点に注意していただくと、ホワイティング効果が向上します。

ご不明な点はお尋ねください。