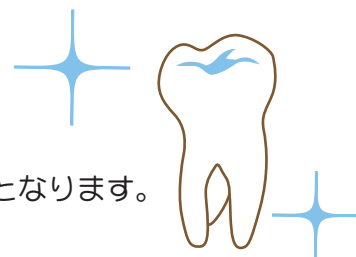


ホワイトニング後の注意

歯の表面をおおっている膜は、ホワイトニングを行うと除去され、
12時間から24時間かけて再生されます。

そのためホワイトニング後の24時間は、歯へ色素が沈着しやすい状態となります。



ホワイトニング終了後24時間は、色の付きやすいものは避けるようにしてください。

ホワイトニング後24時間は避けたほうがよいもの



色の濃い飲み物

- コーヒー ● 紅茶 ● 日本茶 ● 炭酸飲料
- 色の濃いジュース類 ● 赤ワイン

その他

- 色つきの歯磨き粉 ● うがい薬
- 口紅 ● タバコ

色の濃い食べ物

- カレー ● スパゲッティ ● ヤキソバ
- 焼き肉 ● みそ、醤油ラーメン
- 醤油 ● 味噌 ● ソース ● からし ● わさび
- トマト、かぼちゃ、きゅうりなどの色の濃い野菜
- ぶどう、イチゴなどの色の濃い果物
- チョコレート ● 大福

ホワイトニング直後は酸性の飲料、着色食品の影響を受けやすく、タバコの煙の微粒子も歯に吸着されやすくなります。

おすすめは白色の食べ物

- 白米 ● 食パン ● 白身魚(醤油なし)
- 貝柱 ● えび ● しらす
- 牛乳 ● ヨーグルト ● チーズ
- カルボナーラなどのホワイトソース
- 大根 ● じゃがいも ● 里芋
- お吸い物 ● 白味噌汁



たくまファミリー歯科

〒001-0025 札幌市北区北25条西4丁目2-5 マックスバリュ北店2F
TEL:011-708-1000 FAX:011-708-1001
<http://www.takuma-family.com> info@takuma-family.com

Copyright 2008 Planet Co. ALL Right Reserved.