



# まつえだより

# 3月 March



## ホームホワイトニング!!



3月や4月は出会いと別れの季節でもあり、また新たな新生活を始められる方もたくさんいらっしゃると思います。良い第一印象をとお考えになる方もいらっしゃると思います。ホワイトニングで口元を整えて新年度を迎えると同時に、お口を清潔にすることで風邪などのウイルスや口臭防止などの習慣化のお手伝いができればと思います。

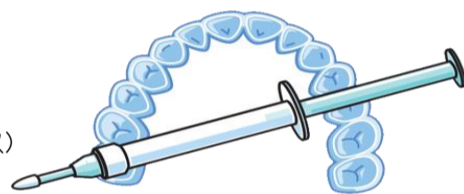


### ホームホワイトニングの手順

ご自宅でのホワイトニングは、1日1回、1～2時間を目安にホワイトニングジェルをつけたカスタムトレー（マウストレー）を装着します。確実な効果を得るために、2週間は毎日装着しましょう。

#### 用意するもの

- カスタムトレー（個人の歯型に合わせた樹脂製マウスピース）
- ホワイトニングジェル



#### 1 きれいに歯磨きをします



#### 2 ホワイトニングジェルを注入します

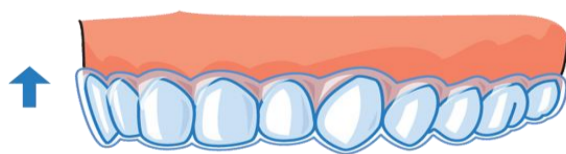
カスタムトレー上の対象歯に一歯ずつジェルを入れます。



※ジェルは指定された容量を守り使用してください

#### 3 カスタムトレーを歯に装着します

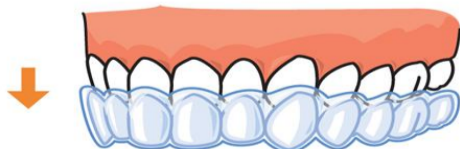
ジェルがはみ出してきたときはティッシュペーパー等でふき取ってください。



#### 装着している間は

- 日常生活は問題ありません
- 飲食、喫煙はできません
- カスタムトレーを噛みしめないでください

#### 4 時間が経過したら、カスタムトレーを外します



#### 5 お口をよくすすいでください



#### 6 カスタムトレーを水またはぬるま湯で洗いよく乾燥させた後、トレーケースに保管してください

ジェルが残るような場合は、歯ブラシや綿棒等を用いてやさしく洗ってください。



高熱により変形することがあります。絶対に熱湯（60℃以上）に浸したり、かけたりしないで下さい。

#### ご注意ください

- ホワイトニングの後、30分は飲食、喫煙を控えてください。
- ホームホワイトニングを行っている間は、色の濃い飲食物を控えるとより効果的です。
- ホワイトニングジェルはキャップをして冷暗所で保管してください。暖かい所では寿命が短くなります。
- 熱いものや冷たいものに刺激を感じる場合は数日間使用を控えてください。
- 歯ぐきが痛むなど異常を感じる場合はご連絡ください。