

# ～ホームホワイトニングをされる方へ～

## ホームホワイトニングについて

- ・都合のよい時間に自宅で行うことができるホワイトニング法です。使用される器材は「ホワイトニング剤」と「患者様専用のマウスピース」だけで、非常に簡単ですが、**患者様自身の努力がキーポイントになります。**ホームホワイトニングキットのお値段には、カスタムメイドのマウスピースとホワイトニングジェル2～3週間分の料金が含まれています。

## どのくらい白くなるの？

- ・通常は良好な結果が得られますが、どのくらい白くなるかを確実に予測することは困難です。歯の色調・性状・質・ホワイトニングを実行する度合いなどにより、個人差が大きいため患者様のご希望の白さまで必ず改善できるという保証はありません。
- ・個々の歯の状況により、歯の表面に白い縞模様や斑点が現れることがありますが、これを予知することはとても困難です。
- ・通常は1週間程度で初期効果が確認できるようになります。マウスピースの装着時間や回数が足りない場合は、期間を延長することもあります。
- ・ホワイトニングにより歯は白くなりますが、以前からある詰め物やかぶせ物(金属やプラスチック)の色は変わりませんので、色ムラがある場合やり替えの必要があるかもしれません。

## 薬の安全性は？

- ・ホワイトニング剤として使用する薬剤は、長い間お口の中の消毒に使われてきたものです。**健全な方に対して害を及ぼすことは稀です。**(ただし、アレルギー体質、無カタラーゼ症の方は、重大な問題を起こす恐れがありますので、あらかじめお申し出ください。)
- ・妊娠中、授乳中の女性に対する安全性は保証されておりません。安心して受診できる時期までお待ちになるようお勧めします。
- ・ホワイトニング剤を飲み込んでも身体に悪い影響は特にありません。

## 痛みや不快症状は？

- ・**歯がしみたり、歯茎が熱を持ったり、痛んだりすることはありますが、ほとんどの場合は一時的なものです。**(ただし、痛みや不快症状が長く続く場合にはご連絡を下さい。必要であれば、痛みを緩和するため鎮痛剤もご用意しております。)
- ・「隙間のある詰め物」・「虫歯」・「知覚過敏(歯がしみる)」などの症状を治療せずに、ホワイトニングを始めると、その部分から薬剤が浸透して歯の神経がダメージを受ける場合があります。

## ホワイトニング中・後の食生活やメンテナンスは？

- ・**ハミガキをしっかりと行い、喫煙、紅茶、コーヒー、赤ワイン等の色素の強い嗜好品は、なるべく控えることが白さを保つポイントです。**
- ・白さを保つために、3ヶ月ごとに定期的に来院し、歯の表面ステインを落としたり、タッチアップをされることをお勧めします。

## ホームホワイトニングにあたり、守って頂きたいこと

- ・ホームホワイトニングを始めてから、2週間後に一度ご来院頂きます。この時に、ホワイトニングの進行状況や、歯や歯茎の状態を調べ、お薬があっているかをチェックします。
- ・ご来院いただく場合には、予約した時間にご来院頂けますよう、お願いいたします。もし、不都合でご来院できない場合には必ずご連絡下さい。
- ・**マウスピースの装着時間は、歯科医師・歯科衛生士の指示を厳守して下さい。**

## ホームホワイトニングの手順

- ① 就寝前にいつも通りブラッシングを行ってください。
- ② ホームホワイトニングトレーに水滴が残っていないか確認してください。  
※残っていたらティッシュなどでふき取ってください。  
水とジェルが混ざると濃度が下がり効果が下がります！
- ③ ホームホワイトニングジェルをトレーに注入して装着してください。



### ★ホームホワイトニングジェルの使い方★

- ジェルの先を白のチップに変えてください。
  - 液たまり(だいたい前から4or5番目の歯まで)にお米1粒分くらいの量のジェルを入れてください。
- ※上下合わせて1メモリ分くらいが1回で使う目安の量です。

- ④ 就寝時に5～6時間程度、トレーを装着しておいてください。  
※知覚過敏の症状が強い場合は1日置きに行い、馴染んできたら毎日行うなどでも構いません。  
その場合でも1回最低2時間はトレーを装着するようにしてください。



- ⑤ 起床後にトレーを外し軽く水洗し、いつも通りブラッシングを行ってください。



この1～5のステップを毎日、**2週間継続して行って頂き**、効果を評価します。  
効果に満足が得られない場合は追加でジェルを1本お渡ししますので、もう1週間行ってください。

その後は半年から1年くらいでジェルを1本(税込み3300円)ご購入して頂き、「タッチアップ」することで綺麗な白さを維持して頂くことをお勧めいたします。  
何かご不明なこと、ご不安なことがございましたらご遠慮なくご連絡ください。

