

## ホワイトニング後の飲食制限

ホワイトニング後は歯面を保護する膜（ペリクル）が剥がれた状態になっているため、いつもより歯が着色しやすく、酸に対する抵抗力も弱くなっています。

ペリクルは、ホワイトニングの約 2 時間後から戻りはじめ、完全に元通りになるには約 24 時間を要します。そのため、処置後は可能であれば 24 時間～48 時間、最低でも **2 時間**は飲食制限を守っていただくことをお勧めします。

### 【24 時間以内は避ける】

#### 酸の強い飲食物

酸性の強い飲食物は色素沈着の原因になります。ペリクルが無い歯の表面はいつもよりも酸で溶けやすく、ペリクルの再生も妨げるため、酸性にさらすのは要注意です。

例) レモン、柑橘系の果物及びジュース、わさび、からし、マスタード、酢、梅干、ドレッシング、ビタミン C 入りのドリンク、スポーツドリンク、ピネガージュース、炭酸飲料、ビール、ワイン、日本酒、ウイスキー、ヨーグルト等

### 【48 時間以内は避ける】

#### 色の濃い飲食物

色が濃いものは着色の原因になります。同時に砂糖が多く含まれていると増殖する菌により歯の表面が溶かされ、色素が内部まで取り込まれやすくなります。

例) カレー、ハヤシライス、キムチ、ケチャップ、トマトソース、ソース、味噌、醤油、焼肉のタレ、お茶全般、コーヒー、紅茶、ココア、コーラ等

#### ポリフェノールを多く含んだ飲食物

ポリフェノールは歯表面のペリクルと結びつくことによって着色します。

例) チョコレート、餡子、ぶどう、ブルーベリー、いちご、トマト、かぼちゃ、にんじん、赤ワイン、ぶどうジュース等

#### イソフラボンを多く含む飲食物

イソフラボンはポリフェノールの一種で、たくさん摂取すると色素沈着を起こし、歯が黄ばむ原因になります。

例) 豆腐、納豆、豆乳等

#### その他

タバコはヤニや着色の原因になりますので、ホワイトニング期間中は控えて下さい。

#### ★飲食して良い物★

例) 食べ物：白米、パン、鶏肉、白身魚、ナッツ類、フライドポテト、えび、ホワイトソース、チーズなど

飲み物：水、白ワイン、牛乳、お吸い物など

**★メニュー例★** 朝食：薄い色のふりかけをかけたご飯、バターを塗ったパン

昼食：ホワイトソースのパスタ、ペペロンチーノ、塩焼きそば、塩ラーメン

夕食：白身魚、ハンバーグ（ホワイトソースや塩での味付け）、塩味の焼き鳥