

## もっと白い歯を手に入れるには？

歯のステイン(変色)は2種類に分けられます。一方は内部的な要因によるもの、他方は外部的な要因によるものです。

**外部的要因によるステイン**は、歯の表面に見られます。たばこ、歯石、着色性の食品・飲料はステインの原因となる可能性があります。ステインの原因となる飲料には、コーヒー、紅茶、赤ワイン、および濃色の炭酸飲料が含まれます。



外部的要因によるステイン

**内部的要因によるステイン**は、歯の表面下で発生します。加齢、フッ素の過剰摂取、および一部の医薬品がその原因となり得ます。



内部的要因によるステイン

### ホームホワイトニング

- ・ **ホワイトストリップス**は内部要因によるステインを除去します。ホワイトストリップスのシートは歯に粘着し、ホワイトニング剤を歯の内部に浸み込ませます。



- ・ ホワイトストリップスを上の歯と下の歯に装着します。
- ・ 粘着シートは最長30分、もしくは製品包装に記載の時間に従い装着します。
- ・ **ホワイトニング歯磨き剤**を頻繁に使用すると表面のステインの除去の効果がもたらされます。ホワイトニング歯磨き剤を使用してブラッシングするたびに、食品、飲料、たばこ、および歯垢の蓄積によるステインに対する予防効果があります。

# 口腔衛生は大切です

## もっと白い歯を手に入れるには？

### プロによるホワイトニング - 歯科医院でのオフィスホワイトニング

歯科医院では診察室のみで受けられる効果的なホワイトニング治療の選択肢が用意されています。オフィスホワイトニングの選択肢は、**ホワイトニングジェル**や**ライト**を使用する手法を含みます。

ジェルは高濃度の過酸化物を含み、歯に浸透してステインを軽減します。オフィスホワイトニングの治療についての詳しい情報は歯科医院のスタッフにお問い合わせください。



- 治療では、ホワイトニングジェルが前歯に塗布されます。
- ジェルは15～20分間放置後、洗い落とされます。

### 歯科医の処方による自宅での治療

歯科医院で処方された製品をご自宅で使用することによっても、笑顔さをさらに輝かせるホワイトニングが可能です。

歯科医院で歯型を取り、透明のプラスチック製のカスタムトレー（マウスピース）があなた専用で作製されます。ご自宅で、そのカスタムトレーにジェル状のホワイトニング剤を流してみます。少なくとも1時間ジェルを歯に浸透させます。



- ホワイトニングジェルをカスタムトレーに流し入れる。
- カスタムトレーを少なくとも1時間装着する。

### かんたんステイン予防のポイント

- 歯石と歯垢の蓄積を防ぎ、歯の表面のステインを除去するために、1日2回ブラッシングとデンタルフロスによる歯の掃除を行いましょう。
- ベリー類、コーヒー、紅茶、赤ワインなど濃色の食品の摂取を減らしましょう。
- 喫煙やかみたばこは避けましょう。
- ホワイトニング歯磨き剤やホワイトストリップなどの製品を活用してみてください。
- 定期的にプロによる歯のクリーニングを受けるため6ヶ月毎に歯科医院を受診しましょう。

歯のホワイトニングについての更なるアドバイスは、歯科スタッフにお問い合わせ頂くか、[www.oralb.com](http://www.oralb.com)にアクセスしてご覧ください。

life opens up when you do

