

## 【ファストホワイトを使用する前に必ずお読みください】

☆ファストホワイトを使用するとしみる(痛い)場合以下のことが考えられます。

◇ ジェルのつけすぎ

★ジェルはトレイからあふれるほどつけないでください

★ジェルがトレイからあふれて歯茎に触れるようなら歯茎についたジェルをティッシュ等でふき取って下さい

◇ 歯茎が傷ついている、荒れている

★歯の磨きすぎで歯茎が傷ついている

数日間優しく歯を磨くようにして歯茎の傷や荒れが回復してから再度ホワイトニングを始めてください。

◇ 神経まで達する虫歯がある

★虫歯を治療後 ホワイトニングを始めてください。

ホワイトニング後 歯茎が白く変色した場合

1日経過すると元に戻ります。

ジェルがトレイからあふれて歯茎に直接接触すると白色化が起きることがあります。

この時はトレイからジェルがあふれないようジェルを塗布する量を調節して下さい。

ジェルを多く塗布しても効果は変わりません。

早く効果を出したい場合は、30分間のホワイトニングより15分間のホワイトニングを続けて2回行う方が良いでしょう。

これは新鮮なジェルの方が歯を漂白する効果が高いからです。

.+:\*:・' °:\*○.+:\*:・.+:\*:・' °:\*○.+:\*:・-----

## ホワイトニングのコツのご紹介

.+:\*:・' °:\*○.+:\*:・.+:\*:・' °:\*○.+:\*:・-----

ホワイトニングを成功させるには**ジャストフィットしたトレイの製作をすることが一番大切**です。(ジャストフィットとは歯とトレイの隙間が狭くきっちりと歯を覆っている状態です)

1. ジャストフィットするトレイの制作方法ですがトレイを柔らかくする時のお湯の温度がなるべく高い方が良いでしょう。

マグカップに入れた水を電子レンジで90度に設定して制作します。(この時**マグカップの中にトレイを一緒に入れないで下さい**)トレイを90度のお湯に4秒浸したあとすぐに口内へ運んでも火傷はしません(トレイの材質が要因だと思います)。

ただし、**熱湯です**のでお湯の取り扱いにはくれぐれもご用心下さいね。  
☆4秒の数え方(ワン・サウザンド、ツー・サウザンド、スリー・サウザンド、フォーサウザンドと声に出して数えると正確な4秒に近くなります。)

2. ホワイトニングをする時に上下の歯を一辺に行わず、片方ずつ行います。

上なら上だけ、その後下だけという様になります。

**ジェルは水分に弱いので唾液を溜めないようにします。**

3. こうすることで口内にたまった唾液を吐き出しやすくなります。

4. もしくはホワイトニング時に舌下にティッシュを1枚から2枚丸めていれます。そうすることでたまってくる唾液をティッシュに吸わせてしまいません。

5. ティッシュが唾液を吸い取らなくなる前にティッシュを交換します。

6. 更にホワイトニング・トレイを装着後にすぐに歯と上唇、もしくは下唇の間にティッシュを細長く丸めて押し込みます。

こうすると歯と唇の間の唾液を吸い取るとともにトレイと歯のすき間を閉じるように押すこととなりますからトレイの密着度が高まります。

補足ですがホワイトニングする時のトレイ装着前に歯が濡れていないようにティッシュ等で水分をふき取っておいてください。効果が上がると思います。

.+:\*:・' °:\*○.+:\*:・.+:\*:・' °:\*○.+:\*:・-----