

# 着色の原因、 刺激の原因(酸性)の 食べ物

ホワイトニングの処置を受けた直後や  
処置後24時間は、  
色戻りを防ぐために食べ物や飲み物に  
気をつけていただく必要があります。  
どのようなものに気をつけるべきなのか、  
ご紹介します。



## 01 ホワイトニング直後 2~3時間

ホワイトニング直後は、以下のような酸性の飲食物は控えましょう。

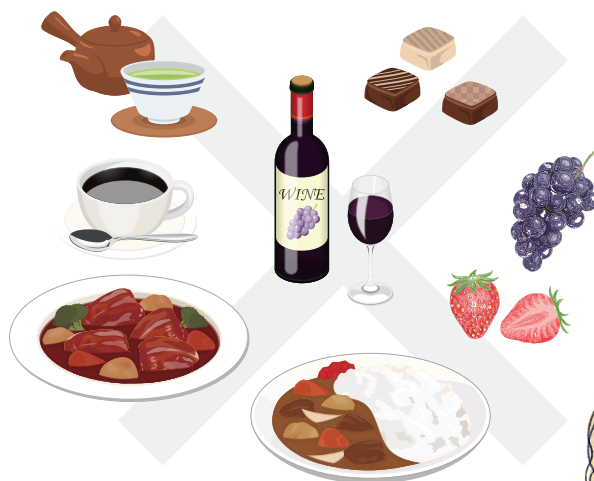
- 柑橘類(オレンジ、レモン、グレープフルーツなど)
- 炭酸飲料(コーラ、サイダー、炭酸水など)
- 酢を使ったもの
- ヨーグルト
- スポーツドリンク
- アルコール類



## 02 ホワイトニング後 24時間

ホワイトニング後24時間以内は、以下のような着色しやすい飲食物は控えましょう。

- コーヒー
- お茶類(紅茶、緑茶、ウーロン茶)
- 赤ワイン
- トマト、ケチャップ系の飲食物
- ビーフシチュー、カレーなど色の濃い食べ物
- ソースやしょうゆなど色の濃い調味料
- チョコレート
- 色の濃い果物(ぶどう、苺など)
- キムチ
- 合成着色料を含む飲食物



これらの飲食物のほかにも、ホワイトニング後24時間は  
色の濃いうがい薬(洗口液)は使わない、喫煙をしないなどのことも心がけましょう。

