

## ホームホワイトニングで手軽に歯を白く

歯の黄ばみやくすみが気になるけど、忙しくてなかなか歯医者に通うのが難しい、という人にオススメなのがホームホワイトニングです。

ホームホワイトニングは、歯科医院で型取りして作ったオーダーメイドのマウストレーにホワイトニングジェルを入れて装着するだけで歯を白くできる、という方法です。



### ホームホワイトニングの特徴

- 毎日自分の好きなタイミングができる
- 大体2週間～4週間くらいでご希望の白さに
- 刺激が少ない
- 自然な白さにできる
- 「後戻り」しても、ホワイトニングジェルを買い足すだけで、再度ホワイトニングできる



## 歯のQ&A

### Q 歯ブラシの交換時期はどのくらいですか?



A 歯ブラシの毛先が開いたり、毛先の弾力がなくなると歯垢をきれいに落とせません。歯ブラシは1ヶ月に1本を目安に交換しましょう。



歯ブラシ選びの参考にしてください。

#### ヘッドは小さめ

目安としては、前歯2本程度の長さです。



#### 毛の硬さは“ふつう”

歯周病が進行している場合は“やわらかめ”が適している場合もあります。

#### ブラシの柄は“ストレート”

シンプルなストレートのものが持ちやすく、細かく磨きやすいのでオススメです。

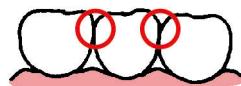
#### 毛先の形は“まっすぐなもの”

毛先はまっすぐの方が、口の中のあらゆる部分が磨きやすくなります。

## 歯間ブラシやフロスを活用しよう

歯ブラシだけでは歯と歯の間の歯垢や食べかすが残ってしまいます。次のような部分には、歯間ブラシやフロスを活用しましょう。

### デンタルフロス



隙間が狭い部分に



### 歯間ブラシ



隙間が広い部分に



## 歯間ブラシやフロスの効果

- (歯ブラシ+歯間ブラシ)
- (歯ブラシ+デンタルフロス)
- (歯ブラシのみ)

