

HOW TO USE



step 1

ティッシュや脱脂綿等で歯の表側・裏側の水分を拭き取ります。

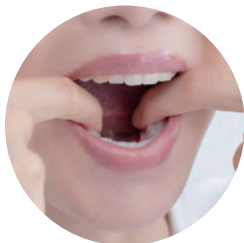
POINT 特に下の歯の裏側は念入りに拭き取ることで剥がれにくくなります。ご使用前に歯磨きを行うとより効果的です。



step 2

パッケージからジェルパックを取り出し、下の歯から貼り付けていきます。

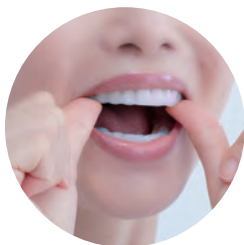
POINT 唾液がたまらないように、顔を少し上に向けてください。まずは表側から、歯と歯ぐきの境目に合わせて端まで貼り付けてください。そのまま裏側に折り返すように貼ると、きれいに装着させることができます。



step 3

シートの端と角が浮いていないか確認し、指でなぞるように貼り付けます。

POINT 特に下の歯の裏側は指で上からしっかり押さえて密着させましょう。歯と歯のすき間(歯間部)は、爪でギュッとシートを押し込むようにするとフィット感がより増します。



step 4

上の歯も同様の手順で装着します。上下ともにしっかりシートが貼り付けられていることを確認して装着完了です。

POINT 唾液が出ていたら、装着前に再度拭き取りましょう。

step 5

既定の時間* 装着後、取り外してください。必要に応じて口をすすいだり、軽くブラッシングをしましょう。

装着時間目安：1日1回90分 ※歯科医師にご相談ください。

使い方動画
公開中



着色汚れは日々の習慣から

ホホワイトニング中の飲食制限はありません。

ホホワイトニング後、**24時間以内は歯が着色しやすい状態**のため、色の濃い食べ物や飲み物には注意が必要です。**特に30分～1時間は控える**にしましょう。飲食した場合は、なるべく早く歯磨き・口をすすぐようにして着色を防ぎましょう！

食べ物・飲み物



カレー



ミートソース



ケチャップ



チョコレート



ベリー類



ワイン

その他

黄ばみの原因となるもの

- ☒ 飲み物／コーヒー・紅茶
- ☒ 調味料／醤油・ソース
- ☒ 色の濃い野菜／ほうれん草・トマト
- ☒ イソフラボンを含む食べ物／豆腐・豆乳

刺激の原因となるもの

- ☒ レモン・わさび・酢・からし・マスタード

よくある質問

Q 歯がしみて痛いです。どうしたら良いですか？

A 知覚過敏の可能性があります。原因は様々ですが、歯が削れてしまいエナメル質が薄くなっている部分や、歯ぐきが下がることにより歯の根元のエナメル質が存在しない部分が痛みを感じます。強い痛みを感じた場合は歯科医師にご相談ください。

Q 色むらができたのですが大丈夫でしょうか？

A 歯面の状態により、他の箇所比べて早くホホワイトニング効果がみられることがあります。ホホワイトニング治療後すぐには、色むら（白い斑点）が見られる場合がありますが、使用を繰り返すことで色むらは抑えられます。

Q 飲食の着色が気になるのですが対策はありますか？

A 気になる方は飲食後に口をすすぐ習慣をつけましょう。虫歯予防にもなるのでおすすめです。

Q 保管方法を教えてください。

A 室温保管で大丈夫です。直射日光や高温多湿の場所を避けて保管してください。