



ul. Krakowskie Przedmieście 53, 32-087 Zielonki
tel. 535-270-290 email: stomatologia@justsmile.pl
www.justsmile.pl

Zalecenia po wybielaniu zębów

Informacje ogólne

Po zabiegu wybielania zęby są zauważalnie bielsze, ale ostateczny efekt można zaobserwować po ok. 2 tygodniach. Długość efektu wybielania zależy od indywidualnych predyspozycji, sposobu odżywiania oraz higieny jamy ustnej.

Higiena

Efekt wybielenia utrzymuje się przez około 2 lata i jest uzależniony od diety oraz tego, jak pacjent dba o higienę jamy ustnej. Jeśli chcemy spowolnić proces ponownego wnikania barwników w szkliwo warto używać pasty wybielającej, ale tylko bezpiecznej i nie ścierającej szkliwa.

Aby utrzymać efekt wybielenia zębów na dłużej, pacjenci powinni wykonywać wybielanie przypominające u stomatologa lub samodzielnie przy użyciu szyn wybielających.

Jedzenie

Przez tydzień od zabiegu wybielania należy zachować tzw. białą dietę (wskazówki na kolejnej stronie), nie palić papierosów, W czasie ok. 24 godzin po zabiegu nie należy spożywać pokarmów bardzo gorących ani bardzo zimnych. Przez dwie godziny po zabiegu nie powinno się jeść ani pić.

Kontrola

Nie należy zapominać o wizytach kontrolnych u stomatologa co 6 miesięcy i profesjonalnym oczyszczaniu zębów z osadów oraz kamienia nazębnego. Jeśli pacjent w odcinku przednim ma wypełnienia, które po zabiegu odstają kolorem od zębów, 2 tygodnie po wybielenia powinien je wymienić na nowe.

- ♦ płyny bardzo ciepłe i bardzo zimne;
- ♦ napoje – kawa czarna, herbata, czerwone wino;
- ♦ owoce – jagody, porzeczki, borówki, wiśnie
- ♦ warzywa – buraki, papryka, marchewka, czerwona kapusta;
- ♦ zupy – czerwony barszcz, curry;
- ♦ czekolada oraz produkty, które w swoim składzie mają kakao;
- ♦ przyprawy – curry, papryka, cynamon, kurkuma;
- ♦ ciemne sosy
- ♦ nabiał – jogurty naturalne , mleko, sery twarogowe, kefir;
- ♦ pieczywo białe, płatki owsiane;
- ♦ napoje – woda;
- ♦ warzywa z małą ilością barwników – ziemniaki, kalafior, ogórek, biała fasola, seler, kukurydza;
- ♦ ryż, kasze, makaron bez dodatków barwiących
- ♦ Mięso drobiowe, ryby