

Zalecenia po wybielaniu zębów

Wybielanie zębów powoduje ich odwodnienie i czasową większą porowatość szkliwa, co prowadzi do znacznej podatności zębów na czynniki barwiące. Razem z wodą do struktury zęba mogą przechodzić **substancje barwiące z pożywienia**. Ponowne nawodnienie zębów następuje w ciągu kilku lub nawet kilkunastu dni.

Dlatego zaleca się:

1. Niejedzenie przez godzinę po zabiegu. **Przez pierwsze 90 minut** po wybielaniu można pić tylko wodę mineralną (bez cytryny).

Biała dieta-48 godzin po zabiegu. Należy unikać mocno kwaśnych potraw i napojów.

2. **Przez 48 godzin od zabiegu nie wolno pić:** kawy, herbaty, czerwonego wina i ciemnych soków owocowych.

3. **Przez 48 godzin od zabiegu nie można jeść:** produktów kolorowych i koloryzujących jak np. czekolady, jagód, ciemnych sosów, zup (wszystkich), wędlin, pasztetów, serów żółtych i topionych, warzyw surowych i gotowanych, gotowanych owoców (z wyjątkiem bananów).

4. **Przez pierwsze 48 godzin po zabiegu można pić:** wodę mineralną bez cytryny, białe alkohole (wyłączając jasne piwo), mleko.

5. **Przez pierwsze 48 godzin po zabiegu można jeść produkty:** ryż, białe sosy, makarony ziemniaki jajka gotowane bez żółtek, kurczak (gotowany), ryby (gotowane), jogurty naturalne, białe sery, produkty mleczne białe, pieczywo białe, płatki śniadaniowe, banany.

Po upływie 48 godzin od zabiegu można pić i jeść bez ograniczeń.

6. Ograniczyć palenie papierosów.

Utrzymanie właściwej higieny jamy ustnej ma kapitalne znaczenie dla uzyskania długotrwałego efektu wybielania.

7. Przez 48 godzin po zabiegu należy używać tylko białej pasty do zębów i nie używać płynów do dezynfekcji jamy ustnej.

8. W trakcie wybielania używać pasty z dużą zawartością fluoru (pasta ta może wzmocnić efekt wybielania, zmniejsza nadwrażliwość zębów i poprawia gospodarkę wapniową w zębie).

9. W późniejszym okresie zaleca się również regularne szczotkowanie zębów pastą wybielającą.

10. Przynajmniej dwa razy w roku co 6 miesięcy zalecane jest poddanie się zabiegowi profesjonalnego usuwania kamienia nazębnego oraz osadu przez zabieg piaskowania zębów.

11. Dokładne informacje przed zabiegiem pacjent otrzymuje w gabinecie.

12. W razie wątpliwości i pytań należy skontaktować się z lekarzem dentystą.