




ZALECENIA PO WYBIELANIU ZĘBÓW

Po zabiegu wybielania zębów, aby maksymalnie utrwalić efekt wybielenia zębów zaleca się przestrzeganie tzw. „białej diety”, która polega na spożywaniu jedynie niebarwiących pokarmów i napojów.








Do 2 godzin po wybielaniu - nie można jeść. Dozwolone jest picie wyłącznie wody mineralnej.

Do 7 dni po wybielaniu należy zrezygnować z pokarmów jak i płynów, mających tendencję do barwienia np. kawa, herbata, soki jagodowe, wiśniowe, czerwone wino, buraki etc. Stosujemy tzw. „białą dietę”.

Nie wolno jeść:

-  płyny mocno ciepłe i bardzo zimne
-  Napoje typu: kawa, herbata, czerwone wino
-  owoce - jagody, porzeczki, borówki, wiśnie
-  warzywa - burak, papryka, marchewka, czerwona kapusta
-  zupy np. czerwony barszcz
-  czekolada oraz produkty, które w swoim składzie mają kakao
-  przyprawy - curry, papryka, cynamon, kurkuma
-  ciemne sosy
-  wędlina z dużą ilością przypraw

Można jeść:

-  Nabiał - jogurty, mleko, sery twarogowe, kefir, maślanki naturalne)
-  Pieczywo białe, płatki owsiane
-  napoje - woda
-  warzywa z małą ilością barwników - ziemniaki, kalafior, ogórek, biała fasola, seler, kukurydza
-  ryż, kasza, makaron bez dodatków barwiących
-  mięso drobiowe
-  ryby

Do 14 dni od zabiegu wybielania zaleca się stosowanie do mycia zębów łagodnej pasty wybielającej.

Unikać nagłych zmian temperatury spożywanych pokarmów.

Nie wolno palić papierosów - może to spowodować przebarwienia na świeżo wybielonych zębach.

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

Lek. stom. Renata Rosiak-Jankowska