



## Zalecenia po zabiegu wybielania zębów

- Powstrzymać się od spożywania pokarmów do 2 godzin od zakończenia zabiegu. Dozwolone jest picie wyłącznie wody mineralnej,
- Najważniejsze po wybielaniu zębów jest zachowanie tzw. "białej diety" przez minimum 48 godzin po wykonaniu zabiegu (najlepiej przez 2 tygodnie).

Jest to dieta złożona z niebarwiących składników żywnościowych.

W szczególności należy unikać spożywania kawy, herbaty, czerwonego wina, barszczu, sosu sojowego, soków i napojów o ciemnych barwach, a także barwiących przypraw jak kurkuma, czy owoców jak np. jagody.

- Należy bezwzględnie zrezygnować z palenia tytoniu przez 48 godzin po zabiegu,
- Ze względu na możliwość pojawienia się przejściowej nadwrażliwości należy ograniczyć spożywanie kwaśnych, gorących oraz bardzo zimnych napojów,
- Należy stosować zabiegi i preparaty higieniczne zalecone przez lekarza, Wskazane jest stosowanie 2 tygodnie przed oraz 2 tygodnie po zabiegu wybielania pasty znoszącej nadwrażliwość zębów np. Elmex Sensitive.
- Aby utrzymać jak najdłużej efekt wybielenia zębów należy
  - wykonywać stomatologiczne badanie kontrolne nie później niż co 6 miesięcy,
  - regularnie usuwać złogi nazębne (wykonywać zabieg higienizacji),
  - dbać o higienę jamy ustnej według zaleceń lekarza,
  - zminimalizować spożycie płynów i pokarmów zawierających barwniki,
- Nie należy wybielać zębów częściej niż co 6-12 miesięcy.