

Рекомендации после отбеливания зубов

Первые две недели после процедуры отбеливания зубов являются наиболее важными для сохранения, закрепления и углубления эффекта.

1. В течение 48 часов после отбеливания зубов необходимо соблюдать так называемую «прозрачную» диету, т. е. полностью отказаться от употребления в пищу любых красящих продуктов:

- Чай
- Кофе
- Шоколада
- Красного вина, соков, морсов
- Лимонадов, содержащих красители (кола)
- Красящих ягод и фруктов, а также кондитерских изделий, их содержащих
- Свеклы, моркови, иных красящих овощей
- Красящих соусов: соевого, кетчупа, аджики, горчицы и т.д.

Впоследствии, чтобы сохранить результат отбеливания зубов, следует также по возможности ограничить в своем рационе эти продукты, а в случае употребления их в пищу – стараться найти возможность почистить зубы после еды, чтобы минимизировать нежелательное воздействие на зубы.

2. В течение двух суток после отбеливания постараться также полностью отказаться от курения любых табачных изделий: сигарет, сигар, трубки; в крайнем случае – заменить их электронной сигаретой. В последующие две недели после отбеливания максимально сократить количество выкуренных сигарет.

3. После отбеливания может повыситься чувствительность зубов. Для уменьшения чувствительности можно использовать пасты для снятия чувствительности – на основе кальция или фтора. Какие лучше – посоветует Ваш врач. Чувствительность уменьшится уже на третий день их применения.

4. После процедуры отбеливания необходимо строго соблюдать гигиену полости рта: использовать флосс (зубную нить), качественную зубную щетку, пасту, полоскания, ирригатор. Такой осознанный подход позволит поддержать наилучший эстетический эффект отбеливания зубов максимально долгое время. Гигиенические процедуры желательно проводить после каждого приема пищи, минимум – дважды в день.

Врач-стоматолог _____ (подпись)