ZALECENIA- WYBIELANIE GABINETOWE ZĘBÓW

Aby wybielanie było skuteczne i bezpieczne, prosimy o przestrzeganie poniższych zasad:

1. **Po wybielaniu:**

   - Do 2 godzin po wybielaniu nie można jeść.
   - Dozwolone jest picie wody mineralnej.
   - Aby maksymalnie utrwalić efekt wybielania zębów zaleca się przestrzeganie tzw. „białej diety", która polega na spożywaniu jedynie niebarwiących pokarmów i napojów. Dietę należy stosować do 14 dni od zabiegu.
   - Nie palić papierosów- może to spowodować przebarwienia na świeżo wybielonych zębach.
   - Dbać o dobrą higienę jamy ustnej,

2. **Efekt końcowy:**

   - U każdego pacjenta efekty zabiegu są inne. Mają na nie wpływ: anatomia, wiek, stan uzębienia, higiena i odcień początkowy zębów,
   - Należy pamiętać, że koronki, licówki, plomby, protezy i odbudowy nie zostaną wybielone i po zabiegu mogą wymagać wymiany,
   - Ostateczny odcień ustabilizuje się w ciągu 1-2 tygodni po zabiegu wybielania.

Ważne!
Przy zastosowaniu profesjonalnego wybielania zębów lampą w gabinecie dentystycznym zaleca się pacjentom stosowanie „białej diety" przez okres min. 14 dni od zabiegu.

Biała dieta, czyli co?

„Biała dieta" opiera się na składnikach, które pozbawione są barwników. Barwniki występują masowo zarówno w pożywieniu jak i w piciu. Warto czytać na produktach, które nie mają barwy białej, co wchodzi w ich skład.
Niestety również naturalne produkty nie są pozbawione barwników (m.in. jagody, porzeczki, wiśnie, pomidory, marchewka, curry).

Czego nie wolno jeść:
- płyny ciepłe i zimne (m.in. kawa, herbata, soki, czerwone wino)
- owoce (m.in. jagody, porzeczki, borówki, wiśnie)
- warzywa (m.in. pomidor, papryka, marchewka, czerwona kapusta)
- sery żółte a także twarogowe zawierające przyprawy
- zupy (m.in. barszcz czerwony)
- czekolada oraz produkty, które w swoim składzie mają kakao
- przyprawy (m.in. curry, papryka, cynamon, kurkuma)
- ciemne sosy (m.in. pieczeniowy, pomidorowy)
- wędlina (jedynie można jeść drób)

Co można jeść:
- nabiał (m.in. sery twarogowe, jogurt, mleko, ser kozi, mozzarella, maślanki naturalne)
- napoje (woda oraz mleko)
- owoce (banany)

- warzywa białe i z małą ilością barwników (m.in. ziemniaki, biała kapusta, biała fasola, kalarepa)
- warzywa bez skórki (bakłażan, cukinia, ogórek)
- mięso drobiowe (indyk, kurczak)
- ryby
- owoce morza (krewetki)
- ryż, kasza jaglana, kasza jęczmienna
- produkty zbożowe (m.in. białe pieczywo, otręby owsiane, makaron)

Masz pytania lub coś niepokoi? Skontaktuj się z nami!