

Zalecenia po wybielaniu zębów 1/2

Po zabiegu wybielania zębów, w celu maksymalnego utrwalenia efektu wybielenia - **zaleca się pacjentom przestrzeganie tzw. „białej diety”**, która polega na spożywaniu jedynie niebarwiących pokarmów oraz napojów.

Zaraz po wykonaniu procedury wybielania zębów .



nie można jeść przez dwie godziny



Można pić w tym czasie tylko i **wyłącznie wodę mineralną**.

Przez 14 dni:

po zabiegu należy zrezygnować z pokarmów jak i płynów, które mają tendencję do barwienia - szkliwo zębów w tym okresie jest częściowo odwodnione i narażone na ponowne wchłonięcie barwników.

Ważne! Przy zastosowaniu profesjonalnego wybielania zębów lampą BEYOND oraz metodą nakładkową w gabinecie dentystycznym, stomatolodzy zalecają pacjentom stosowanie „białej diety” przez okres min. **2 tygodni od zabiegu**. W przypadku pacjentów, którzy wybrali wybielanie zębów metodą nakładkową w domu - powinni oni przestrzegać „białej diety” **pomiędzy wszystkimi sesjami wybielania oraz 14 dni po zakończeniu ostatniej sesji**.

Poleca się stosowanie do mycia zębów **łagodnej pasty wybielającej**, która delikatnie usuwa osady oraz barwniki, zanim dostaną się w głąb zęba tworząc nowe przebarwienia.

Biała dieta, czyli co?

„Biała dieta” opiera się na składnikach, które pozbawione są barwników. Barwniki występują masowo zarówno w pożywieniu jak i w picu. Warto czytać na produktach, które nie mają barwy białej, co wchodzi w ich skład.

Ważne! Barwniki oznaczone są symbolami **E od 100 do 199**, zaś kolor biały to E177 (węglan wapnia) oraz E171 (dwutlenek tytanu).

Niestety również naturalne produkty nie są pozbawione barwników (m.in. jagody, porzeczki, wiśnie, pomidory, marchewka, curry).

Masz pytania? Skontaktuj się z nami.

tel. +48 503 190 337

repcja@dentopolis-poznan.pl

Zalecenia po wybielaniu zębów 2/2

Po zabiegu wybielania zębów, w celu maksymalnego utrwalenia efektu wybielenia - **zaleca się pacjentom przestrzeganie tzw. „białej diety”**, która polega na spożywaniu jedynie niebarwiących pokarmów oraz napojów.

Czego nie wolno jeść i pić

- 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 wolno 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)



Ważne! W trakcie „białej diety” nie wolno palić papierosów - może to spowodować przebarwienia na świeżo wybielonych zębach. Dodatkowym zagrożeniem są wolne rodniki z rozpadu nadtlenuków wybielających, które wzmagają działanie rakotwórcze papierosów.

Masz pytania? Skontaktuj się z nami.

tel. +48 503 190 337

repcja@dentopolis-poznan.pl