

ZALECENIA PO WYBIELANIU ZĘBÓW

- Przez **2 godziny** bezpośrednio po zabiegu należy powstrzymać się od jedzenia i picia (wyjątek stanowi czysta woda).
- **W pierwszym dniu** po zabiegu należy unikać spożywania bardzo gorących lub bardzo zimnych pokarmów/ napojów z uwagi na możliwość wystąpienia tymczasowej nadwrażliwości pozabiegowej.
- Przez **48 godzin** od zabiegu należy używać tylko białej pasty do zębów i zrezygnować z płynów do dezynfekcji jamy ustnej.
- Do **2 tygodni** należy zrezygnować z pokarmów i płynów, mających tendencję do barwienia, szkliwo zębów w tym okresie jest częściowo odwodnione i narażone na ponowne wchłonięcie barwników. Zaleca się przestrzeganie tzw. „**białą dietę**”:
- **Można spożywać:** Nabiał: jogurty, mleko, sery twarogowe, kefir, maślanki naturalne. Pieczywo białe, płatki owsiane, ryż, kasza, makaron. Napoje: woda mineralna bez cytryny, woda kokosowa, aloes. Warzywa z małą ilością barwników: ziemniaki, kalafior, **bez skórki** (bakłażan, cukinia, ogórek), biała fasola, seler, korzeń pietruszki, biała rzepa. Bez dodatków barwiących: mięso/ wędliny drobiowe, ryby, owoce morza (krewetki). Owoce: banany.
- **Nie wolno spożywać:** Kawy, herbaty: czarnej, białej i zielonej oraz ziołowych. Napojów gazowanych/ kolorowych: oranżada, coca-cola, energetycznych oraz izotonicznych. Soków warzywnych/ owocowych. Warzyw: buraków, marchwi, kapusty czerwonej, pomidorów, papryki, kukurydzy, warzyw liściastych: rukoli, roszponki, sałaty itp. Owoców: jagód, malin, borówek wiśnie, żurawina itp. Zup oraz ciemnych sosów. Czekolada oraz produkty, które w swoim składzie mają kakao. Przyprawy - curry, papryka, cynamon, kurkuma itp. Wędlin z dużą ilością przypraw, pasztetów, parówek, kabanosów, itp. Sery żółte, topione, a także twarogowe zawierające przyprawy.
- **Alkohole:** szczególnie wino (czerwone i różowe, białe, wina musujące - szampan) poza silnym działaniem barwiącym, zawarte w winie siarczany, czy kwasy mogą uszkadzać szkliwo. Nie można również spożywać piwa (jasne i ciemne) oraz whisky, likierów, koniaków itp. są to napoje gazowane i smakowe, zawierające dodatki w postaci barwników.
- W przypadku pacjentów, którzy wybrali wybielanie metodą nakładkową (w domu) powinni przestrzegać „białą dietę” pomiędzy wszystkimi sesjami wybielania oraz 72 godziny po zakończeniu ostatniej.

- Do **14 dni** od zabiegu wybielania zaleca się stosowanie do mycia zębów łagodnej pasty wybielającej np. Opalescence Sensitive Relief - pasta wybielająca do zębów wrażliwych.
- Płyn do płukania jamy ustnej nie powinien zawierać barwników, zalecane płyny Curasept BIOSMALTO Sensitive Teeth, Eludril Ortho, BioRepair Plus – Remineralizujący.
- **Nie wolno palić papierosów, epapierosów, iqos, glow-** mogą spowodować przebarwienia na świeżo wybielonych zębach. Dodatkowym zagrożeniem są wolne rodniki z rozpadu nadtlenków wybielających, które wzmagają działanie rakotwórcze papierosów. Palenie drastycznie skraca czas utrzymania się efektu wybielania, przyspiesza odkładanie się osadu, przebarwia szkliwo oraz sprzyja powstawaniu kamienia nazębnego.
- Może wystąpić nadwrażliwość zębów na różne bodźce (ciepło, zimno, smak kwaśny, słodki). Jest to zjawisko normalne. Należy unikać nagłych zmian temperatury spożywanych pokarmów, stosować szczoteczki z miękkim włosiem oraz pasty znoszące nadwrażliwość np. SensiKIN Gel - żel na ostrą nadwrażliwość zębów, Elgydium Sensitive pasta do zębów w formie żelu, BioRepair Plus wrażliwe zęby. W razie silnych dolegliwości bólowych można zażyć leki przeciwbólowe dostępne bez recepty (np. Paracetamol, Ibuprofen).
- Aby utrzymać efekt wybielenia zębów na dłużej należy zgłaszać się na wizyty kontrolne, skaling i piaskowanie oraz wykonywać wybielanie przypominające lub samodzielnie przy użyciu szyn wybielających.
- Wymianę starych/ nieestetycznych wypełnień czy wykonanie porcelanowych koron odkładamy na okres dwóch tygodni po zakończeniu zabiegu. W tym czasie stabilizuje się kolor naszych zębów, co umożliwi dobranie idealnego odcienia nowych wypełnień.
- Efekt wybielania zależy od higieny żywieniowej pacjenta, po upływie 2 tygodni warto najsilniej barwiące napoje pić przez słomkę (wówczas płyn nie ma bezpośredniego kontaktu ze szkliwem zębów) bądź też po każdym wypitym kubku, zjedzonym barwiącym produkcie - przepłukać zęby wodą.
- Po spożyciu kawy, słodkich przekąsek/ napojów, kwaśnych produktów: soków/ owoców należy odczekać 20-30 minut, w kwaśnym środowisku szkliwo zębów ulega częściowej demineralizacji, najłatwiej je uszkodzić, np. poprzez szczotkowanie. Po upływie tego czasu ślina z powrotem przywraca pH do optymalnej wartości, stwarzając jednocześnie odpowiednie warunki do ponownej remineralizacji szkliwa.