



**KOZARSKI  
STOMATOLOGIA**

## ZALECENIA PO WYBIELANIU ZĘBÓW

Po zabiegu wybielania zębów, aby maksymalnie utrwalić efekt wybielenia szkliwa zaleca się przestrzeganie tzw. „białej diety”, która polega na spożywaniu jedynie niebarwiących pokarmów i napojów. A także unikania pokarmów kwaśnych które mogą potęgować nadwrażliwość zębów podczas ich wybielania.

Do 7 dni po wybielaniu należy zrezygnować z pokarmów jak i płynów, mających tendencję do barwienia czy też do erozji szkliwa, np. kawa, herbata, coca-cola, napoje gazowane, soki (min. pomarańczowe, jabłkowe, wiśniowe grejpfrutowe, czarna porzeczka) czerwone wino, buraki etc. Stosujemy tzw. "białą dietę".

### **Nie wolno jeść i pić:**

- płynów mocno ciepłych i bardzo zimnych
- napoi typu: kawa, herbata, czerwone wino, coca-cola
- Owoców, tj.: jagody, porzeczki, borówki, wiśnie
- warzyw tj.: burak, papryka, marchewka, czerwona kapusta
- zup np. czerwony barszcz
- czekolady oraz produkty, które w swoim składzie mają kakao
- przypraw - curry, papryka, cynamon, kurkuma
- ciemnych sosy
- wędlin z dużą ilością przypraw

### **Można jeść i pić:**

- nabiał - jogurty, mleko, sery twarogowe, kefir, maślanki naturalne
- pieczywo białe, płatki owsiane
- napoje - woda
- warzywa z małą ilością barwników - ziemniaki, kalafior, ogórek, biała fasola, seler, kukurydza
- ryż, kasza, makaron bez dodatków barwiących
- mięso drobiowe
- ryby

Podczas wybielania zębów oraz po zakończonym cyklu zabiegu zaleca się stosować pastę przeznaczoną do znoszenia nadwrażliwości (tj. Elgydium Sensitive, Oral B CALM, Elmex Sensitive)

Unikać nagłych zmian temperatury spożywanych pokarmów.

Nie wolno palić papierosów - może to spowodować przebarwienia na świeżo wybielonych zębach.

Aby utrzymać efekt wybielenia zębów na dłużej, pacjenci mogą stosować pastę Elgydium Brilliance 2/3 razy w tygodniu (jeśli nie wystąpiła u nich duża nadwrażliwość po zabiegowa).

Jeśli natomiast wystąpiła u pacjenta duża nadwrażliwość w trakcie czy po zabiegu wybielania zębów należy skontaktować się z lekarzem stomatologiem albo higienistką stomatologiczną w celu umówienia wizyty fluoryzacyjnej co pomoże znieść nadwrażliwość.