

ZALECENIA PO WYBIELANIU ZĘBÓW

Po zabiegu wybielania zębów, aby maksymalnie utrwalić efekt wybielania zębów zaleca się przestrzeganie tzw. „białej diety”, która polega na spożywaniu jedynie niebarwiących pokarmów i napojów.

Do 2 godzin po wybielaniu – nie można jeść. Dozwolone jest picie wyłącznie wody mineralnej.

Do 7 dni po wybielaniu należy zrezygnować z pokarmów jak i płynów, mających tendencję do barwienia, np. kawa, herbata, soki jagodowe, wiśniowe, czerwone wino, buraki etc. Stosujemy tzw. „białą dietę”.

Nie wolno jeść:

- płyny mocno ciepłe i bardzo zimne
- napoje typu: kawa, herbata, czerwone wino
- owoce – jagody, porzeczki, borówki, wiśnie
- warzywa – burak, papryka, marchewka, czerwona kapusta
- zupy, np. czerwony barszcz
- czekolada oraz produkty, które w swoim składzie mają kakao
- przyprawy – curry, papryka, cynamon, kurkuma
- ciemne sosy
- wędlina z dużą ilością przypraw

Można jeść:

- 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

Uwaga:

- Do 14 dni po zabiegu wybielania zaleca się stosowanie do mycia zębów łagodnej pasty wybielającej, np. Curaprox Black is White.
- Unikać nagłych zmian temperatury spożywczych pokarmów.
- Nie wolno palić papierosów – może to spowodować przebarwienia na świeżo wybielonych zębach.