Рекомендации после отбеливания

Первые две недели после процедуры отбеливания зубов являются наиболее важными для сохранения, закрепления и углубления эффекта

1. Необходимо в течение 48 часов после отбеливания зубов соблюдать так называемую «белую» диету, т. е. полностью отказаться от употребления в пищу агрессивно красящих продуктов: крепкого чая, черного кофе без молока, шоколада, красного вина, соков, морсов, лимонадов (содержащих красители – кола), красящих ягод и фруктов, а также кондитерских изделий, их содержащих. Свеклы, моркови, иных красящих овощей, красящих соусов (соевого, кетчупа, аджики, горчицы) и т.д. Впоследствии, чтобы сохранить результат отбеливания зубов, следует также по возможности ограничить в своем рационе эти продукты, а в случае употребления их в пищу – стараться найти возможность почистить зубы после трапезы, чтобы минимизировать нежелательное воздействие на зубы.

2. Рекомендуется в течение двух суток после отбеливания постараться полностью отказаться от курения любых табачных изделий: сигарет, сигар, трубки; в крайнем случае – заменить их электронной сигаретой. В последующие две недели после отбеливания максимально сократить количество выкуренных сигарет. Заядлым курильщикам стоматолог может вообще порекомендовать отказаться от процедуры отбеливания зубов ZOOM – поскольку при несоблюдении ограничения на курение в первые дни после этой процедуры достигнутый эффект может быть полностью уничтожен.

3. Необходимо после процедуры отбеливания строго соблюдать гигиену полости рта: использовать флосс (зубную нить), качественную зубную щетку, пасту, полоскания, ирригатор. Такой осознанный подход позволит поддержать наилучший эстетический эффект отбеливания зубов максимально долгое время. Гигиенические процедуры желательно проводить после каждого приема пищи, минимум – дважды в день.

4. Также после отбеливания возможно повышенная чувствительность зубов – это нормально. Если боль достаточно сильная, то мы рекомендуем выпить 1 таблетку (Кетанов, Ибупрофен) каждые 6 часов или нестероидного противовоспалительного средства (Нимесил- 1 пакетик). Используйте для чистки зубов пасту «Biorepair Sensitive» для чувствительных зубов и курс геля «Tooth Mousse» в течении 15 мин. 1 раз в день (если есть каппа) 14 дней и 40-50 мин. (если нанесение с помощью зубной щётки) 14 дней.

Рекомендации предоставлены медицинским работником ООО «ЯСТОМ»

_____ Дата: _____

С рекомендациями ознакомлен/а и обязуюсь им следовать

Пациент _____ Дата:_____