

Zalecenia po wybielaniu zębów

Aby utrzymać efekt wybielania i ograniczyć ryzyko powstawania przebarwień, przez kilka dni po zabiegu zaleca się stosowanie tzw. **białej diety**.

Bezpośrednio po wybielaniu:

- przez 2 godziny nie należy spożywać pokarmów ani napojów (poza wodą niegazowaną)
- należy unikać palenia tytoniu

Przez pierwsze dni po zabiegu warto ograniczyć produkty o intensywnym zabarwieniu, takie jak kawa, czarna herbata, czerwone wino, kolorowe napoje, ciemne sosy oraz mocno barwiące owoce i warzywa. Zaleca się wybieranie jasnych, delikatnych produktów, np. nabiału, białego mięsa, ryb, jasnych warzyw, ryżu czy makaronu.

Największe znaczenie mają pierwsze 2–3 dni po wybielaniu, jednak dla utrzymania efektu warto stosować zasady białej diety nawet do 2 tygodni.

Po zabiegu może pojawić się przejściowa nadwrażliwość zębów. W takim przypadku zaleca się stosowanie past przeznaczonych dla zębów wrażliwych oraz preparatów łagodzących nadwrażliwość (np. GC Tooth Mousse).

Dla utrzymania efektów wybielania warto regularnie wykonywać higienizację oraz zgłaszać się na wizyty kontrolne zgodnie z zaleceniami lekarza.