

В течение трех дней после отбеливания зубов необходимо соблюдать так называемую «белую» диету, т. е. полностью отказаться от употребления в пищу любых красящих продуктов:

- Чай
- Кофе
- 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. Из специй: куркума

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 еды, чтобы минимизировать нежелательное воздействие на зубы.

Понимаем, что от кофе отказаться трудно, поэтому кофе можно пить с молоком, после чего сразу почистить зубы, либо прополоскать рот простой водой.

Несмотря на то, что после отбеливания мы нанесли гель для снижения чувствительности, может повыситься чувствительность зубов, которая пройдет в течение нескольких дней.

После процедуры отбеливания необходимо строго соблюдать ежедневную гигиену полости рта: использовать основную щетку, монопучковую щетку, особенно в области передних нижних зубов.

При соблюдении вышеописанных рекомендаций окончательный эффект от процедуры отбеливания будет усиливаться в течении суток и сохранится максимально долго.

Спасибо за ваш выбор!