

# Zalecenia po wybielaniu

Po zabiegu wybielania zębów, w celu maksymalnego utrwalenia efektu wybielenia - zaleca się pacjentom przestrzeganie tzw. „białej diety”, która polega na spożywaniu jedynie niebarwiących pokarmów oraz napojów.

Zaraz po wykonaniu procedury wybielania zębów nie można jeść przez dwie godziny. W temacie płynów - można pić w tym czasie tylko i wyłącznie wodę mineralną.

**Przez 48 godzin po zabiegu** należy zrezygnować z pokarmów jak i płynów, które mają tendencję do barwienia - szkliwo zębów w tym okresie jest częściowo odwodnione i narażone na ponowne wchłonięcie barwników.

Ważne ! Białą Dietę powinno utrzymywać się przez tydzień czasu od zabiegu wybielania.

W okresie 14 dni od zabiegu wybielania poleca się stosowanie do mycia zębów łagodnej pasty wybielającej, która delikatnie usuwa osady oraz barwniki zanim dostaną się w głąb zęba tworząc nowe przebarwienia.

## Czego nie wolno jeść:

- płyny ciepłe i zimne (m.in. kawa, herbata, soki, czerwone wino)
- owoce (m.in. jagody, porzeczki, borówki, wiśnie)
- warzywa (m.in. pomidor, papryka, marchewka, czerwona kapusta)
- sery żółte a także twarogowe zawierające przyprawy
- zupy (m.in. barszcz czerwony)
- czekolada oraz produkty, które w swoim składzie mają kakao
- przyprawy (m.in. curry, papryka, cynamon, kurkuma)
- ciemne sosy (m.in. pieczeniowy, pomidorowy)
- wędlina (jedynie można jeść drób)

## Co można jeść:

- nabiał (m.in. sery twarogowe, jogurt, mleko, ser kozi, mozzarella, maślanki naturalne)
- napoje (woda oraz mleko)
- owoce (banany)
- warzywa białe i z małą ilością barwników (m.in. ziemniaki, biała kapusta, biała fasola, kalarepa)
- warzywa bez skórki (bakłażan, cukinia, ogórek)
- mięso drobiowe (indyk, kurczak)
- ryby
- owoce morza (krewetki)
- ryż, kasza jaglana, kasza jęczmienna
- produkty zbożowe (m.in. białe pieczywo, otręby owsiane, makaron)