

## Рекомендации пациенту после отбеливания зубов

Первые двое суток после процедуры отбеливания зубов важны для поддержания максимального эффекта и красоты Вашей новой улыбки!!!

1. В течении первых 2х недель необходимо соблюдать так называемую «Белую диету»- избегайте сильно окрашенных продуктов и напитков.

### КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ:

- красное вино;
- кофе и чай;
- соевый соус и любые другие яркие соусы (кетчуп, горчица);
- пепси, кола, фанта, фруктовые и овощные яркие соки и т.д.;
- свеклу, морковь;
- ягоды, яркие фрукты (арбуз, манго, цитрусовые);
- джемы, варенья;
- цветные леденцы, карамель;

Не употребляйте в пищу продукты с большим содержанием ароматизаторов, усилителей вкуса и красителей. Все эти продукты содержат агрессивные химические или натуральные пигменты, которые способны окрасить Ваши белоснежные зубы!

2. Женщинам нельзя пользоваться яркой губной помадой.
3. Не используйте йод, зеленку, марганцовку, облепиховое масло и другие красящие препараты в зоне губ в этот период.
4. Воздержитесь от курения как можно дольше.
5. Если Вам необходимо по какой-то причине принимать растворы лекарственных трав и препаратов (сиропы от кашля, и т.д.), замените их на прозрачные или белые аналоги.
6. Первые дни после отбеливания возможен дискомфорт в виде повышения чувствительности зубов. Избегайте очень горячей и очень холодной еды и напитков. Пользуйтесь трубочкой, когда пьете. Используйте специальный препарат для втирания в эмаль зубов, который порекомендует врач после процедуры. Если у вас есть каппы для домашнего отбеливания, можно этот препарат использовать в виде аппликаций (внося его в каппы вместо отбеливающего геля) на пару часов в день, либо на ночь.
7. Если Вы проводите самостоятельно процедуру домашнего отбеливания, все вышеизложенные рекомендации необходимо соблюдать все время отбеливания +48 часов после!

### МОЖНО:

- молочные продукты: творог, кефир, молоко, ряженку, йогурты;
- прозрачные бульоны, мясо и белую рыбу;
- капусту, огурцы;
- макароны без соусов, каши;
- из напитков: воду, компоты, чай с молоком.

Чтобы сохранить Вашу сверкающую белоснежную улыбку на долгие годы, поддерживайте хорошую гигиену полости рта. Регулярно посещайте Вашего стоматолога- минимум 1 раз в 6 месяцев. Пользуйтесь профессиональными качественными средствами по уходу за зубами, десной и языком, которые мы с удовольствием подберем Вам.

Красивая улыбка-это, прежде всего здоровая улыбка!!!

**Мы желаем ВАМ Здоровья!т.+7(812)604-72-32**

Узнавайте первыми про наши акции, конкурсы и специальные предложения



Мы в VK