

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ ПОСЛЕ ОТБЕЛИВАНИЯ ЗУБОВ

Процесс отбеливания зубов не заканчивается сразу после приема врача-стоматолога, а продолжается еще 10–14 дней после процедуры, за счет сохранения в твердых тканях зубов активных веществ. Поэтому первые две недели являются не менее важным этапом повышения эффективности проведенной процедуры отбеливания зубов и сохранения достигнутого результата.

Рекомендации:

1. В течение первых 48 часов после отбеливания зубов необходимо соблюдать «прозрачную» диету, т.е. полностью отказаться от употребления в пищу любых красящих продуктов, например:

чай, кофе • шоколад • напитки, содержащие красители (красное вино, кола, соки, морсы и т.п.) • красящие ягоды и фрукты • красящие овощи (свекла, морковь и т.п.) • красящие соусы (соевый, кетчуп и т.п.) • губная помада и т.д.

2. В течение двух суток после отбеливания полностью отказаться от курения любых табачных изделий (сигарет, сигар, трубки и т.п.); в крайнем случае – заменить их электронной сигаретой.

3. После отбеливания может повыситься чувствительность зубов. Для уменьшения чувствительности используйте специальные десенсибилизирующие средства. Какие лучше – посоветует Ваш врач. Чувствительность уменьшится уже на третий день их применения. Также рекомендуется избегать одновременного употребления продуктов с большой разницей температур.

4. После процедуры отбеливания необходимо строго соблюдать гигиену полости рта:

– использовать флосс (зубную нить);

– рекомендуется использовать зубную щетку «средней жесткости», пасту, полоскания, ирригатор;

– Гигиенические процедуры желательно проводить после каждого приема пищи, минимум – дважды в день.

Такой осознанный подход позволит достичь наилучшего эстетического эффекта отбеливания зубов и закрепить его на долгое время.