

ZALECENIA DLA PACJENTÓW PO WYBIELANIU LAMPĄ BEYOND

- **Pierwsze 48 godzin** po zabiegu nazywane są „**białymi godzinami**”. Należy zaprzestać palenia papierosów, picia kawy, herbaty (w tym odmiana biała i zielona), napojów typu cola, soków, czerwonego wina, piwa jasnego i ciemnego, kolorowych alkoholi i innych „kolorowych” napojów oraz spożywania pokarmów jak np. ciemne sosy, musztarda, barwiące zupy (np. barszcz czerwony, zupa pomidorowa), czekolada, pasztety, żółty ser i serki topione, ciemne warzywa i owoce (np. szpinak, marchew, papryka, pomarańcze, maliny, żurawina, wiśnie, jagody, buraczki, czerwona kapusta, pomidory, kukurydza, brokuły)

W trakcie kuracji wybielającej można jeść produkty: ryż, białe sosy, makarony, ziemniaki, jajka gotowane (bez żółtek!), kurczak (gotowany), ryby (gotowane), jogurty naturalne (nie owocowe!) białe sery, produkty mleczne białe, pieczywo białe, płatki śniadaniowe, banany, jabłka, ogórek, kalafior, rzodkiew oraz **pić:** wodę mineralną (bez cytryny), białe alkohole (wyłączając jasne piwo), mleko, dozwolona jest cafe late, ale najlepiej, by pita była przez słomkę.

Gdy żywność jest zapakowana i nie możemy sprawdzić jej koloru, warto wiedzieć, iż wśród chemicznych dodatków do żywności barwniki oznaczone są symbolami E100–E199. Z nich białe są tylko E 170 (węglan wapnia) i E 171 (dwutlenek tytanu).

1. Przez 2 godziny po zabiegu nie można jeść i pić.

- Efekt wybielania jest w pełni widoczny dopiero po 2 tygodniach po zabiegu, w tym czasie stabilizuje się kolor.
- Przez okres 2 tygodni nie należy stosować płukanek do ust na bazie chlorheksydyny, a zaleca się stosowanie tylko białych past.
- Zalecane jest używanie pasty Tooth Mousse zarówno przed i po zabiegu wybielania. Pasta ta może wzmocnić efekt wybielania, zmniejsza nadwrażliwość zębów i poprawia gospodarkę wapniową zębów.
- W trakcie wybielania może pojawić się nadwrażliwość zębów. Ustępuje ona w ciągu 1-3 dni. Należy unikać gorących i zimnych napojów oraz potraw.
- Wybielanie zębów powoduje ich odwodnienie. Ponowne ich nawodnienie następuje w ciągu kilku lub nawet kilkunastu dni. Bardzo ważne jest, aby przez pierwsze dni pić **dużo wody mineralnej**, a unikać kolorowych soków i

napojów.