

DOPORUČENÍ PO BĚLENÍ ZUBŮ:

Po zákroku

- důležité je úplně se zdržet kouření
- pro dosažení nejlepšího bělicího efektu je nutné po bělení zubů držet min. 24 hodin tzv. bílou dietu. Ideálně nejíst a nepít cokoli s velkým obsahem barviv.

Potraviny, které se nedoporučují:

- černá káva, černý čaj
- bílé a červené víno
- limonády s obsahem barviv např. Coca-Cola, Fanta, ovocné džusy
- citrusové ovoce
- zelenina např. červená řepa, mrkev, hrášek
- veškeré koření
- čokoláda a sladkosti

Doporučené potraviny:

- vařená rýže, brambory, těstoviny
- vařené kuřecí (krůtí, rybí) maso bez koření
- bílé pečivo
- odstředěné mléko a sýry bez barviv např. lučina
- bílý jogurt
- čistá voda

Velmi důležitou součástí je také následná správná zubní hygiena. Doporučuje se používat vhodné bělicí zubní pasty a ústní vody, aby výsledek bělení zůstal co nejdéle. V případě, že se objeví citlivost po bělení zubů, může trvat 1-2 dny a odezní sama.