



## ZALECENIA PO ZABIEGU WYBIELANIA

Szanowny Pacjencie, po profesjonalnym wybielaniu zębów w gabinecie stomatologicznym, w celu uzyskania lepszych i długotrwałych efektów, zaleca się:



Niespożywanie pokarmów przez 2 godziny po zabiegu, niepalenie papierosów i niepicie zielonej herbaty przez 4 godziny po zabiegu.



Przestrzeganie przez ok. 3 dni tzw. „białej diety”. Oznacza to unikanie pokarmów takich jak np.: buraki, śliwki i napojów typu czerwone wino, kolorowe soki, kawa, herbata itp.



Nieużywania pasty z fluorem w dniu zabiegu i w dniu kolejnym.



Zaleca się co najmniej kilkudniową absencję nikotynową.



Utrzymanie właściwej higieny jamy ustnej ma kluczowe znaczenie dla uzyskania długotrwałego efektu wybielania.



Przynajmniej co 6 miesięcy zalecane jest poddanie się zabiegowi profesjonalnego usuwania kamienia nazębnego oraz osadu przez oczyszczanie i piaskowanie zębów.

Lekarz dentysta  
Agata Radziejka Wojciechowska