

## Рекомендации по уходу за зубами после отбеливания

Отбеливание зубов - это процедура, после которой Ваши зубы сохраняют белый вид в течение нескольких лет.

Однако для поддержания устойчивого эффекта важно не только само отбеливание, но и дополнительный уход за зубами в течение следующих нескольких дней.

В первые два дня после отбеливания эмаль особенно чувствительна к красителям, кислотам и другим агрессивным средам, поэтому для сохранения и поддержания результата в этот промежуток времени **следует придерживаться некоторых советов стоматолога:**

- 1.** Гигиена должна быть особенно тщательной и в то же время деликатной. Используйте мягкую зубную щетку и старайтесь очищать зубы после каждого приема пищи. Желательно использовать зубную пасту, рекомендованную Вашим стоматологом (лучше с содержанием фтора, бесцветную) и как дополнительное средство очистки - зубную нить.
- 2.** Никотин и смолы, содержащиеся в сигаретах, имеют настолько сильный красящий эффект, что желательно полностью исключить их после отбеливания.
- 3.** В течение первых суток после отбеливания зубы могут иметь повышенную чувствительность, поэтому постарайтесь не употреблять чрезмерно холодную и горячую пищу.
- 4.** При возникновении болевых ощущений в полости рта после отбеливания рекомендуется обратиться к лечащему врачу.
- 5.** Важны регулярные посещения стоматолога с целью профилактического осмотра и профессиональной чистки зубов для поддержания длительного эффекта отбеливания (не реже 1-го раза в 6 месяцев).

### **Нужно исключить следующие продукты питания и напитки:**

- **кофе.** В крайнем случае разбавляйте кофе молоком в пропорции 60:40, а то и 70:30;
- **чай.** К сожалению, и черный, и зеленый чай окрашивают эмаль. Если от чая отказаться невозможно, черный пейте холодным через коктейльную трубочку, а зеленый заваривайте не слишком крепким;
- **вино.** Откажитесь от красного вина и отдайте предпочтение белому;
- **соусы из "цветных" овощей** противопоказаны при отбеливании;
- **газировка и соки.** Даже если напитки бесцветные, их кислотность может влиять на эмаль. Зяблым фанатам газированной воды можно пользоваться трубочкой после отбеливания;

- **цветные «весенне-летние» продукты.** Такие овощи, как свекла и морковь. Ягоды: черника, смородина, ежевика, малина, арбуз. Фрукты: виноград, манго, апельсины и лимоны окрашивают эмаль, но, к счастью, их исключение не обязательно, поскольку они нужны организму. Единственное требование - это пользоваться специальным ополаскивателем после приема таких продуктов;
- **карамельки и цветные конфеты.** Мало того, что красят, так еще и разрушают эмаль за счет большого количества сахара, содержащегося в них. То же самое касается мороженого на основе якобы натуральных соков.

#### **Что же можно употреблять:**

- **белые продукты.** Это все кисломолочные изделия - молоко, йогурт, кефир, творог;
- **прозрачную продукцию.** Сюда относятся нежирные мясные и рыбные бульоны, каши, а также растительное масло и сок лимона (в небольших порциях при заправке блюд)
- **бесцветные овощи.** Смело кушайте огурцы и капусту всех видов;
- **мучные изделия.** Допускаются макароны, хлеб, злаки без добавления соусов.

#### **Стоматология SKYCLINIC**

Внимание! В случае необходимости консультации Вы можете обратиться к нам по адресу и телефону: стоматология SKYCLINIC, ул. Нивская 4-Г, (068) 270 20 20  
Желаем Вам крепкого здоровья!