

## معلومات العناية اللاحقة بالتبييض

١. قد تظهر الحساسية لدى المرضى بعد التبييض. هذه الحساسية مؤقتة وتختفي في المتوسط في غضون ١-٣ أيام. في اليوم الأول، يساعد استخدام مسكنات الألم في تخفيف الألم المحتمل.
  ٢. يجب تجنب تناول الأطعمة شديدة البرودة أو الساخنة خلال الأيام القليلة الأولى. سيقبل تناول الأطعمة الدافئة من الحساسية التي قد تحدث.
  ٣. لكل مريض قائمة نظام غذائي يجب اتباعها بعد التبييض. بشكل عام، يُحظر تناول أي نوع من الأطعمة أو المشروبات الملونة. فيما يلي أمثلة للأطعمة المحظورة والآمنة للاستهلاك.
  ٤. سيؤدي استخدام معجون الأسنان المبيض بعد عملية التبييض أيضًا إلى إطالة تأثير التبييض. النقطة التي يجب مراعاتها هنا؛ عدم استخدام معاجين الأسنان الكاشطة أو مساحيق الأسنان. المنتجات التي تحتوي على مواد كاشطة تسبب التلويح والحساسية بعد فترة زمنية معينة.
  ٥. يستمر تأثير التبييض لفترة طويلة لدى المريض الذي ينظف أسنانه مرتين على الأقل يوميًا، ويخضع لفحوصات منتظمة لمدة ٦ أشهر، ولا يدخن ولا يستهلك الشاي أو القهوة أو الأطعمة الملونة الأخرى المذكورة أدناه بشكل مفرط.
  ٦. عملية التبييض التي يجب معرفتها ليست حلًا دائمًا. اعتمادًا على جودة العناية بالفم، ستكون مدة التأثير قصيرة أو طويلة. يمكن إعادة تطبيقها مرة واحدة في السنة حسب الحاجة.
- أمثلة على الأطعمة أو المنتجات المحظورة استهلاكها أو استخدامها؛
- الشاي والقهوة والكولا والنيبيذ الأحمر ومعجون الطماطم والفواكه الملونة والصلصات (الكاربي والكاتشب والخردل وفول الصويا، إلخ)، اللحوم الحمراء وأحمر الشفاه الملون والسجائر، إلخ.

-أمثلة على المنتجات الآمنة للاستهلاك أو الاستخدام؛

الحليب ومنتجات الألبان والبيض المطبوخ والصودا العادية والفواكه عديمة اللون مثل  
الموز والتفاح ومنتجات المخابز ومعكرونة الأرز (بدون صلصة) واللحوم البيضاء والبيض  
الأبيض والشاي الأبيض، إلخ.