

## Информация по уходу после отбеливания

1. У пациентов после отбеливания может наблюдаться чувствительность. Эта чувствительность временная и проходит в среднем через 1-3 дня. В первый день использование обезболивающих поможет облегчить возможную боль.
2. В течение первых нескольких дней следует избегать употребления очень холодной или горячей пищи. Употребление теплой пищи сведет к минимуму чувствительность, которая может возникнуть.
3. У каждого пациента есть список диеты, которой необходимо следовать после отбеливания. В общем, запрещено употреблять любые виды красящих продуктов или напитков. Ниже приведены примеры запрещенных и безопасных продуктов для употребления.
4. Использование отбеливающей зубной пасты после процесса отбеливания также продлит эффект отбеливания. Здесь следует учитывать следующее: нельзя использовать абразивные зубные пасты или зубные порошки. Продукты с абразивным содержанием вызывают как окрашивание, так и чувствительность через определенный промежуток времени.
5. Эффект отбеливания сохраняется в течение длительного времени у пациента, который чистит зубы не реже двух раз в день, регулярно проходит осмотр в течение 6 месяцев, не курит и не употребляет чрезмерное количество чая, кофе или других красящих продуктов, указанных ниже.
6. Процесс отбеливания, который необходимо знать, не является постоянным решением. В зависимости от качества ухода за полостью рта продолжительность действия будет короткой или долгой. Его можно применять повторно один раз в год по мере необходимости.
  - Примеры продуктов или товаров, которые запрещено употреблять или использовать;  
Чай, кофе, кола, красное вино, томатная паста, цветные фрукты, соусы (карри, кетчуп, горчица, соя и т. д.), красное мясо, цветные помады, сигареты и т. д.
  - Примеры продуктов, которые можно употреблять или использовать безопасно;  
Молоко и молочные продукты, вареные яйца, простая газировка, бесцветные фрукты, такие как бананы и яблоки, хлебобулочные изделия, рисовая паста (без соуса), белое мясо, белое вино, белый чай и т. д.