NZOS „MEDI-DENT” / ul. bp A. Śmigielskiego 11B / 42-500 Będzin / tel. 32 761 07 17 / tel. 602 747 256

**ZALECENIA PO WYBIELANIU**

Poniższe zalecenia zawierają wskazówki dotyczące postępowania po zabiegu wybielania zębów, aby zmaksymalizować oraz utrwalić efekt wybielania.

**Pierwsze 2 godziny po zabiegu –** zaleca się wstrzymanie od spożywania pokarmów oraz napojów. Dozwolona jest wyłącznie woda mineralna.

**Przez 2 tygodnie od zabiegu –** należy przyjmować pokarmy oraz napoje, które nie mają tendencji do przebarwiana. Stosujemy tzw. „białą dietę”. Poniżej zestawiono listę produktów które można przyjmować oraz takie, których zdecydowanie należy unikać.

|  |  |
| --- | --- |
| **Można jeść ☺*** Nabiał: jogurty naturalne, sery twarogowe, mleko, kefir, maślanka, jajka
* Mięso drobiowe oraz ryby
* Pieczywo pszenne, płatki owsiane
* Warzywa z małą ilością barwników: ziemniaki, kalafior, ogórek, biała fasola, seler
* Biały ryż, makaron jasny, kasze – tylko niebarwione (np. kasza manna)
* Napoje: woda mineralna
 | **Nie można jeść ☹*** Owoce: jagody, wiśnie, porzeczki, winogrona, żurawina
* Warzywa takie jak: buraki, czerwona kapusta, papryka, pomidory, marchewka, szpinak
* Zupy: barszcz czerwony, grzybowa
* Ciemne sosy (np. sojowy)
* Czekolada oraz produkty, które zawierają kakao
* Napoje: soki owocowe, kawa, herbata, czerwone wino
* Przyprawy, np.: curry, kurkuma, cynamon, a także ketchup czy musztarda
 |

**Przez 2 tygodnie od zabiegu –** obowiązuje bezwzględne powstrzymanie się od palenia papierosów. Dym tytoniowy spowoduje przebarwienia.