

ПАМЯТКА (РЕКОМЕНДАЦИИ) ПАЦИЕНТУ ПОСЛЕ ОТБЕЛИВАНИЯ ЗУБОВ

Как долго сохранится результат отбеливания?

Это в меньшей степени от зависит от особенностей организма, и в большей - от того, как Вы будете ухаживать за зубами. Первые две недели после процедуры отбеливания зубов являются наиболее важными для сохранения и закрепления эффекта.

Как сохранить достигнутый эффект?

1. **В течение 48 часов** после отбеливания зубов необходимо соблюдать «прозрачную» диету, то есть употреблять только те продукты, которые не имеют окраски, и **полностью отказаться** от употребления в пищу следующих продуктов:

- Продукты, содержащие наибольшее количество пигментирующих веществ: кофе, чай, кола, ягоды (черника, ежевика и др.), шоколад, какао, бальзамический уксус, соевый соус.
- Красное вино, кетчупы, красные ягоды, томаты
- Приправы: горчица и карри, а также блюда, их содержащие.
- Все ненатуральные красители; фруктовое мороженное, газированные напитки, конфеты и другие продукты, имеющие яркие цвета.
- Овощи в свежем виде, способные окрасить зубы (свекла, морковь).

Такую диету желательно соблюдать **в первые 48 часов** после отбеливания, а в последующем – ограничить прием этих продуктов (особенно в первые 2 недели). Если Вы съели какое-нибудь количество указанных выше продуктов, немедленно после еды почистите зубы обычной зубной пастой.

2. В течение первых **трех дней** после отбеливания женщинам следует полностью отказаться от использования губной помады и блесков.

3. Если Вы курите, в первые **48 часов после** отбеливания необходимо полностью отказаться от курения, а в последующие 2 недели максимально сократить количество выкуренных сигарет.

4. Так как в первые дни после процедуры отбеливания у зубов может быть повышена чувствительность, не рекомендуются употреблять все кисло-молочные продукты и продукты, содержащие натуральные кислоты - ягоды, цитрусовые, кислые фрукты и овощи.

5. После процедуры отбеливания необходимо строго соблюдать гигиену полости рта: использовать флосс (зубную нить), качественную зубную щетку, пасту, полоскания, ирригатор. Гигиенические процедуры желательно проводить после каждого приема пищи, минимум – дважды в день.

6. Для уменьшения чувствительности можно использовать пасты для снятия чувствительности – на основе кальция и фтора, рекомендованные врачом. Лучше не употреблять слишком горячую или холодную пищу и напитки.

7. При несоблюдении всех перечисленных выше профилактических мер и несоблюдении «прозрачной» диеты эффект от отбеливания может полностью **исчезнуть**.

Памятку на руки получил(а).

Пациент/Законный представитель пациента:

Дата: «___» _____ 20___ года

Подпись: _____ / _____