

Zalecenia dla pacjenta po wybielaniu zębów

Po zabiegu wybielania zębów, w celu maksymalnego utrwalenia efektu wybielenia - zaleca się pacjentom przestrzeganie tzw. „białej diety”, która polega na spożywaniu jedynie niebarwiących pokarmów oraz napojów.

Zaraz po wykonaniu procedury wybielania zębów nie można jeść przez dwie godziny. W temacie płynów - można pić w tym czasie tylko i wyłącznie wodę mineralną.

Ważne! Przy zastosowaniu profesjonalnego wybielania zębów lampą w gabinecie dentystycznym, stomatolodzy zalecają pacjentom stosowanie „białej diety” przez okres min. tygodnia od zabiegu.

Biała dieta, czyli co?

„Biała dieta” opiera się na składnikach, które pozbawione są barwników. Barwniki występują masowo zarówno w pożywieniu jak i w piciu. Warto czytać na produktach, które nie mają barwy białej, co wchodzi w ich skład.

Ważne! Barwniki oznaczone są symbolami E od 100 do 199, zaś kolor biały to E177 (węglan wapnia) oraz E171 (dwutlenek tytanu).

Niestety również naturalne produkty nie są pozbawione barwników (m.in. jagody, porzeczki, wiśnie, pomidory, marchewka, curry).

Czego nie wolno jeść:

- płyny ciepłe i zimne (m.in. kawa, herbata, soki, czerwone wino)
- owoce (m.in. jagody, porzeczki, borówki, wiśnie)
- warzywa (m.in. pomidor, papryka, marchewka, czerwona kapusta)
- sery żółte a także twarogowe zawierające przyprawy
- zupy (m.in. barszcz czerwony)
- czekolada oraz produkty, które w swoim składzie mają kakao
- przyprawy (m.in. curry, papryka, cynamon, kurkuma)
- ciemne sosy (m.in. pieczeniowy, pomidorowy)
- wędlina (jedynie można jeść drób)

Co można jeść:

- nabiał (m.in. sery twarogowe, jogurt, mleko, ser kozi, mozzarella, maślanki naturalne)
- napoje (woda oraz mleko)
- owoce (banany)
- warzywa białe i z małą ilością barwników (m.in. ziemniaki, biała kapusta, biała fasola, kalarepa)
- warzywa bez skórki (bakłażan, cukinia, ogórek)
- mięso drobiowe (indyk, kurczak)
- ryby
- owoce morza (krewetki)
- ryż, kasza jagłana, kasza jęczmienna
- produkty zbożowe (m.in. białe pieczywo, otręby owsiane, makaron)

Ważne! W trakcie „białej diety” nie wolno palić papierosów - może to spowodować przebarwienia na świeżo wybielonych zębach. Dodatkowym zagrożeniem są wolne rodniki z rozpadu nadtlenków wybielających, które wzmagają działanie rakotwórcze papierosów.