



Памятка после отбеливания зубов

Общие рекомендации для длительного сохранения эффекта от проведенного отбеливания:

1. После курса домашнего отбеливания, рекомендовано проведение курса реминерализирующей терапии в течение 14-30 дней. Это оптимальный вариант для сохранения эффекта отбеливания.
2. Рекомендуется отложить реставрации зубов и при необходимости дополнительное проведение домашнего отбеливания на 2 недели, так как итоговый результат профессионального отбеливания достигается только спустя 14 дней.
3. Естественное образование налета на зубах приводит к снижению яркости эмали, однако проведение профессиональной гигиены поможет осветлить Ваши зубы. Профессиональная гигиена проводится 1 раз в 3-6 месяцев. Кратность процедуры точнее сможет определить Ваш гигиенист или врач-стоматолог-терапевт.

Чувствительность зубов:

1. Почему возникает чувствительность зубов после отбеливания?

Поверхность зуба пересыхает во время процедуры. Это само по себе провоцирует возникновение чувствительности зубов.

2. Что может повышать частоту дискомфортных ощущений после отбеливания?

Вдыхание холодного воздуха может провоцировать возникновение чувствительности. Поэтому, не рекомендуется активно разговаривать на морозе или в прохладную погоду на улице. Рекомендуется избегать употребление в пищу очень кислых и очень горячих и холодных продуктов и напитков (цитрусовые фрукты, кислые/квашеные овощи, газированные напитки, ледяная/горячая вода).

3. Когда пройдут дискомфортные ощущения после отбеливания?

На следующее утро после отбеливания у 95% пациентов восстанавливается уровень чувствительности.

4. Как можно уменьшить дискомфорт после отбеливания?

Самый простой и эффективный метод - насыщение водой: наберите в рот комфортной теплой воды и подержите ее 2-3 минуты. Можно провести 30 минутную аппликацию в индивидуальной или готовой капле специальными гелями: R.O.C.S. Medical Sensitive, UltraEZ или Relief ACP.

Особенности питания:

1. Активно снижают яркость эмали употребление ягод (черника, голубика, черная смородина, шелковица), черного чая, кофе, соевого соуса, бальзамического уксуса, свеклы, красных соусов, куркумы, ярких напитков (газировки, вина, соки).
2. Курение рекомендовано исключить в период проведения отбеливания.
3. Не рекомендуется использовать цветные ополаскиватели рта и аккуратно использовать яркие оттенки губных помад.

Важно! Если сохраняется чувствительность зубов или возникают вопросы по ограничению питания, необходимо проконсультироваться с Вашим специалистом.