



POSTĘPOWANIE I ZALECENIA- WYBIELANIE NAKŁADKOWE ZĘBÓW:

Aby wybielanie było skuteczne i bezpieczne, prosimy o przestrzeganie poniższych zasad:

1. Sposób i kolejność postępowania:

- Przed przystąpieniem do wybielania należy dokładnie umyć zęby i użyć nici dentystycznej,
- Odlamać przezroczystą, plastikową nasadkę strzykawki,
- Nałożyć niewielką ilość żelu (kropla) do każdego zagłębienia na zęby, znajdującego się w nakładce,
- Nie należy przepelniać nakładki, która została zaprojektowana, tak aby dokładnie przylegać do zębów, nałożenie zbyt dużej ilości żelu może spowodować jego wypłynięcie i podrażnienie dziąseł,
- Nakładkę z żelem włożyć do ust. Powstawanie bąbelków w szynie jest normalnym zjawiskiem,
- Wacikiem lub suchą szczoteczką do zębów usunąć nadmiar żelu,
- Po zakończeniu wybielania, przepłukać nakładki zimną wodą. Resztki żelu usunąć szczoteczką do zębów. Włożyć nakładki do etui i przechowywać w chłodnym, suchym miejscu.
- Zęby przepłukać i umyć szczoteczką do zębów.

2. Czas stosowania:

- Według zaleceń lekarza. Nakładki można nosić maksymalnie przez 2 tygodnie, a w celu utrzymania wymarzonego uśmiechu zabieg można powtarzać co kilka miesięcy.

3. Po wybielaniu:

- Aby maksymalnie utrwalić efekt wybielania zębów zaleca się przestrzeganie tzw. „białej diety”, która polega na spożywaniu jedynie niebarwiących pokarmów i napojów. Dietę należy stosować do 14 dni od zabiegu.
- Dbać o dobrą higienę jamy ustnej,
- Pozostały żel wybielający przechowywać w chłodnym i suchym miejscu, nie zamrażać.

4. Efekt końcowy:

- U każdego pacjenta efekty zabiegu są inne. Mają na nie wpływ: anatomia, wiek, stan uzębienia, higiena i odcień początkowy zębów,
- Należy pamiętać, że koronki, licówki, plomby, protezy i odbudowy nie zostaną wybielone i po zabiegu mogą wymagać wymiany,
- Ostateczny odcień ustabilizuje się w ciągu 1-2 tygodni po zakończeniu zabiegu wybielania.

5. Potencjalne skutki niepożądane:

- Podczas zabiegu pewna grupa pacjentów może odczuwać zwiększoną wrażliwość zębów na zimno, a inni pacjenci mogą odczuwać wrażliwość zębów, dziąseł, języka, ust i gardła. Objawy powinny ustąpić po 1-3 dniach,



- Jeśli pojawi się wrażliwość zębów, można zabieg wybielania ponawiać co drugi lub co trzeci dzień/noc,
- W przypadku wystąpienia bólu można przyjąć lek przeciwbólowy oraz stosować pasty na nadwrażliwość (np. zielony Elmex lub GC Tooth Mousse)

6. Środki ostrożności:

- Strzykawki mogą znajdować się pod niewielkim ciśnieniem, należy zachować ostrożność podczas zdejmowania nasadek,
- Należy unikać kontaktu z oczami. W przypadku dostania się produktu do oczu należy je natychmiast przepłukać,
- Nie połykać żelu, w przypadku połknięcia nie wywoływać wymiotów,
- Do wybielania zębów nie stosować domowych środków czyszczących,
- Nie dopuszczać do kontaktu aktywnej powierzchni produktu wybielającego zęby z dziąsłami i/lub śliną,
- W przypadku dostania się żelu do oczu, unieść powieki, płukać nieprzerwanie bieżącą wodą, przez co najmniej 15 minut,
- W przypadku kontaktu z odzieżą, skórą lub włosami płukać pod bieżącą wodą.

Biała dieta, czyli co?

„Biała dieta” opiera się na składnikach, które pozbawione są barwników. Barwniki występują masowo zarówno w pożywieniu jak i w piciu.

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 jaglana, kasza jęczmienna
- produkty zbożowe (m.in. białe pieczywo, otręby owsiane, makaron)

Masz pytania lub coś niepokoi? Skontaktuj się z nami!