

## ПАМЯТКА пациенту после отбеливания зубов

Многие пациенты долго мечтают о белоснежной улыбке, и вот, наконец, процедура кабинетного отбеливания зубов позади. Чтобы сохранить полученный результат в течение длительного времени важно соблюдать определенные правила и рекомендации специалистов:

1. Избегайте употребления продуктов, содержащих красящие вещества, в течение первых 48 часов после отбеливания. Это относится к таким продуктам, как чай, кофе, шоколад, фрукты и ягоды, газированные напитки, овощи с яркой окраской, специи, соусы и другие подобные продукты. В дальнейшем старайтесь ограничить их потребление, а если неизбежно, то сразу после употребления промывайте рот, чтобы уменьшить воздействие красителей на эмаль.
2. Избегайте курения как минимум первые 48 часов после процедуры, поскольку табачный дым является основным врагом белизны зубной эмали. Чтобы сохранить ее на протяжении долгого времени, рекомендуется сократить количество сигарет или полностью отказаться от курения.
3. Соблюдайте правильную гигиену полости рта. Регулярно чистите зубы два раза в день в течение 5-7 минут, используя качественную зубную пасту с фтором, подходящую щетку, зубную нить и ирригатор. После каждого приема пищи полощите рот чистой водой для удаления остатков пищи. Конкретные средства по уходу должны быть подобраны специалистом, учитывая клиническую ситуацию, особенности эмали и потребности каждого пациента.
4. Избегайте употребления пищи с крупной разницей температур – например кофе с мороженым. После отбеливания зубов эмаль становится более чувствительной и может реагировать на слишком горячее и холодное. Чтобы избежать неприятных ощущений, рекомендуется употреблять пищу комнатной температуре в течение первых трех дней после процедуры.
5. Регулярно посещайте стоматолога. Если у вас возникли неприятные ощущения или чувствительность зубов не исчезает в течение 2-3 дней после отбеливания, рекомендуется обратиться за профессиональной консультацией. Также важно посещать стоматолога для профилактики два раза в год.
6. Тот цвет эмали, который вы получили сразу после отбеливания немного изменится со временем. Зубная эмаль приобретет свой окончательный оттенок в течение примерно недели. Если вы планируете установку протезирующих конструкций или реставраций мы рекомендуем дождаться этой стабилизации цвета.
7. Эффект отбеливания после процедуры сохраняется примерно на протяжении двух лет, однако только при условии соблюдения данных рекомендаций. Также для поддержания белизны пациенту может быть рекомендована процедура домашнего капового отбеливания.