

**Памятка пациенту после процедуры**

**профессионального отбеливания**

В течение 48 часов после отбеливания зубов строго избегать употребление пищи, богатой красящими веществами:

* чай;
* кофе;
* шоколад;
* красные вина, соки, компоты;
* лимонады, содержащих красители, например, кола;
* красящие ягоды и фрукты, а также кондитерские изделия, в состав которых они входят;
* овощи, такие как свекла, морковь и подобные;
* красящие соусы и приправы, например, соевый, кетчуп, аджика, горчица и т.п.

**Не рекомендуется:**

* курить, т.к. табачный дым может спровоцировать потемнение зубов;
* использовать яркую губную помаду;
* употреблять пищу с большой разницей температур (сильно горячую и сильно холодную пищу).

В течение 2 недель рекомендуется исключать сильно красящие продукты (соевый соус, свекла, кола, красное вино).

* Для длительного сохранения эффекта отбеленных зубов регулярно проходите профессиональную гигиену полости рта, используйте курсами домашнюю систему отбеливания по назначению врача, ограничивайте курение, употребление интенсивных пищевых красителей.
* Все искусственные конструкции в полости рта (пломбы, коронки) не отбеливаются, в связи с этим в случае, если потребуется их дальнейшая замена, то заменить их можно через 14 дней после отбеливания.
* **Рекомендуется регулярно, как минимум 2 раза в год, посещать стоматолога для проведения профилактического осмотра.**
* В случае возникновения чувствительности зубов рекомендуется принятие простых обезболивающих средств, рекомендованных врачом, а также использование зубных паст для снижения чувствительности зубов. Этот симптом проходит в течение суток. Если чувствительность не снижается, обратитесь к Вашему стоматологу для консультации.
* Эффект отбеливания длится приблизительно 2 года, но результат зависит от индивидуальных особенностей и соблюдения данных рекомендаций.