

## Памятка пациенту после отбеливания зубов

- В течение 7 дней после отбеливания зубов постарайтесь избежать употребление пищи, богатой красящими веществами (кофе, черный чай, газированные напитки, красное вино, пища, содержащая свеклу и т.п.)
- После процедуры отбеливания не рекомендуется курить, т. к. табачный дым может спровоцировать потемнение зубов.
- После процедуры отбеливания не рекомендуется использование губной помады.
- Рекомендуется избегать одновременного употребления продуктов с большой разницей температур.
- Рекомендуется использовать фтор-ополаскиватели для полости рта.
- Рекомендуется использовать отбеливающую пасту утром и фторсодержащую вечером.
- Рекомендуется заменить зубную щетку на щетку типа — «средней жесткости».
- Не рекомендуется проводить домашнее отбеливание (в течение 1 года), так как это может привести к появлению гиперчувствительности.
- Рекомендуется приобретать средства ухода за полостью рта в специализированных магазинах / аптеках (это гарантирует качество покупаемого продукта).
- Рекомендуется регулярно, как минимум 2 раза в год, посещать стоматолога для проведения профилактического осмотра.
- Эффект отбеливания длится приблизительно 2 года, но результат зависит от индивидуальных особенностей и соблюдения данных рекомендаций.