

ZALECENIA PO WYBIELANIU ZĘBÓW

Biała dieta jest zalecanym sposobem odżywiania się po zabiegu wybielania zębów. Bezpośrednio po wybielaniu, przez około 2 godziny, można pić tylko wodę mineralną. Następnie przez okres minimum 7 dni, należy spożywać posiłki, które nie zawierają w sobie barwników spożywczych. Chodzi tutaj o barwniki syntetyczne np. obecne w kolorowych napojach oraz naturalnie występujące w pożywieniu np. w owocach tj. jagody lub wiśnie. Utrzymywanie białej diety jest bardzo ważne. Jej nieprzestrzeganie może doprowadzić do zniknięcia uzyskanego po wybielaniu efektu, a nawet do pogorszenia koloru zębów (kolor jeszcze ciemniejszy niż przed wybielaniem!).

Jeżeli chcesz zatrzymać Twój nowy biały uśmiech to koniecznie wyeliminuj barwniki ze swojej codziennej diety!

1. Jak długo należy stosować białą dietę?

Zaleca się utrzymywanie białej diety od minimum 7 do 14 dni po zabiegu. Skąd taka rozbieżność? Zęby każdego Pacjenta, różnie reagują na wybielanie – absorbują barwniki z żywności w mniejszym lub większym stopniu. U niektórych zwiększona chłonność barwników przez wybielone zęby może trwać np. tylko 4 dni, a u innych 14.

2. Biała dieta - Czego nie należy jeść?

Należy zaprzestać spożywania produktów zawierających barwniki spożywcze.

Produkty, których nie spożywamy:

- napoje zimne i ciepłe, np. herbata czarna lub owocowa, kawa (również kawa z mlekiem), coca-cola, różowe i czerwone wino
- owoce i warzywa, np. żurawina, borówki amerykańskie, jagody, wiśnie, buraki, marchew, pomidory, czerwona kapusta, papryka, kukurydza itp.
- sery żółte lub twarogowe z przyprawami
- przyprawy, np. curry, papryka słodka i ostra, kurkuma, chili, cynamon
- alkohol
- czekolada i inne produkty zawierające kakao, np. mleko lub jogurty czekoladowe
- ciemne sosy, np. pieczeniowy lub pomidorowy
- różne zupy
- wędliny (UWAGA - można jeść wędliny z drobiu, np. pierś z indyka)

3. Biała dieta - Co można jeść?

Wbrew pozorom, dużo dostępnych produktów spożywczych nie ma w sobie barwników. Można je swobodnie spożywać w trakcie białej diety.

Produkty, które spożywamy bez przeszkód:

- nabiał tj. ser twarogowy bez przypraw, mleko, ser kozi i mozzarella, jogurty naturalne, maślanek naturalne, masło
- napoje – najlepiej woda niegazowana i mleko
- mięso z indyka lub kurczaka, ryby oraz owoce morza (UWAGA – pamiętaj o przyprawach, których nie należy spożywać)
- ryż i kasze np. jagłana lub jęczmienna
- produkty zbożowe – otręby owsiane, białe pieczywo i białe makaron
- banany

- warzywa białe – ziemniaki, biała fasola, cebula, kalarepka, kalafior, czosnek, biała kapusta oraz warzywa bez skórki tj. ogórek lub cukinia