

«БЕЛАЯ ДИЕТА»

Процедура отбеливания зубов очень популярна, так как белоснежная улыбка, несомненно, украшает лицо любого человека. Но самым важным после процедуры считается период после отбеливания, который длится 7-10 дней, во время которого важно укрепить и сохранить полученный результат. Поэтому каждому пациенту после процедуры отбеливания выдается своеобразная памятка – рекомендации по питанию и образу жизни.

Белая диета после отбеливания зубов или прозрачная диета так называется потому, что в первые дни после отбеливания **нельзя употреблять в пищу продукты, которые могут окрасить зубы**. К таким продуктам относятся:

- **Крепкий чай или кофе.**
- **Шоколад и напитки, содержащие какао.**
- **Напитки, вино, мороженое, содержащие красители.**
- **Натуральные соки, морсы и вина красного цвета.**
- **Соусы из продуктов, содержащих натуральные красители (аджика, соевый соус и т.д.)**
- **Овощи в свежем виде, способные окрасить зубы (свекла, морковь).**
- **Не использовать губную помаду.**

Такую диету желательно соблюдать **в первые 48 часов** после отбеливания, а в последующем – ограничить прием этих продуктов (особенно в первые 2 недели). Но если вы съели какое-нибудь количество таких продуктов, нужно сразу после еды почистить зубы обычной зубной пастой. Также следует тем, кто имеет вредную привычку курить, отказаться от нее или хотя бы ограничить количество выкуриваемых сигарет в день.

Так как в первые 2-3 дня у зубов после процедуры отбеливания может быть повышенная чувствительность, не рекомендуются к употреблению все кисло-молочные продукты и продукты, содержащие натуральные кислоты. К ним относятся ягоды, цитрусовые, кислые фрукты и овощи.

Белая диета после отбеливания зубов называется еще так, потому, что можно употреблять только те продукты, которые имеют светлую окраску. После 2 недель можно вернуться к обычному образу жизни, с ограничением в рационе «цветных продуктов».

КАК ЗАКРЕПИТЬ И СОХРАНИТЬ ЭФФЕКТ ОТ ОТБЕЛИВАНИЯ?

Кроме правильного питания, рекомендуется пользоваться зубной нитью для очищения пространства между зубами. Процедуру очистки зубов с помощью зубной щетки необходимо **продлить на 3-5 минут дольше обычной процедуры**. Зубную пасту использовать ту, которую порекомендует ваш стоматолог. Можно пользоваться ополаскивателями для полости рта, содержащими фтор.

Женщинам, **использующим губную помаду** и различный блеск для губ, рекомендуется также воздержаться от их использования **в течение 3 дней** после отбеливания.

При соблюдении всех рекомендаций стоматолога и строгого соблюдения «белой» диеты эффект белоснежных зубов сохраняется до 3 лет после отбеливания. **И конечно, при несоблюдении всех необходимых профилактических мер и употреблении красящих продуктов эффект от отбеливания может исчезнуть в течение нескольких недель.**