



29DENT

AMBULANTNÉ BIELENIE ZUBOV (pred bielením)

1.Konzultácia so zubným lekárom / dentálnou hygieničkou

- Pred bielením je dôležité konzultovať svoj stav so zubným lekárom alebo dentálnou hygieničkou, aby sa overilo, či sú vaše zuby a ďasná zdravé.
- Niektoré problémy, ako napríklad zubné kazy, zápal a krvácanie ďasien, môžu byť prekážkou pre bielenie.
- Ak máte citlivé zuby, informujte o tom svojho ošetrojúceho lekára/hygieničku.

2.Absolovanie profesionálnej dentálnej hygieny

- Aspoň 2 týždne pred ordinačným bielením je vhodné absolvovať dentálnu hygienu, aby sa odstránil zubný kameň a pigmentácie.
- Ak by bol na zuboch povlak alebo zubný kameň, bieliaca látka by sa nedostala rovnomerne na povrch zubov. Výsledkom by mohlo byť nerovnomerné bielenie alebo neúčinnosť celého procesu.
- Čisté zuby lepšie absorbujú bieliace látky, čím sa dosiahne lepší a dlhodobejší efekt.

3.Domáca dentálna hygiena

- Pred bielením si dôkladne vyčistite zuby a odstráňte všetky nečistoty, aby bol proces bielenia čo najefektívnejší.
- Vyčistite medzizubné priestory s medzizubnou kefkou a dentálnou niťou. Použite mäkkú zubnú kefku a fluoridovú pastu.
- Vyhnite sa čisteniu s abrazívnym pastám, ktoré by mohli podráždiť sklovinu pred bielením.



29DENT

AMBULANTNÉ BIELENIE ZUBOV (po bielení)

1. Vyhýbajte sa potravinám a nápojom, ktoré zafarbujú zuby

- Po bielení je dôležité dodržať "bielu diétu". To znamená, vyhýbať sa potravinám a nápojom, ktoré môžu zuby zafarbiť, ako sú káva, čaj, červené víno, cola, kari, cvikla, čučoriedky, sójová omáčka. Ideálne 24-48 hodín po bielení.

2. Nefajčite!

- Fajčenie môže zničiť výsledok bielenia a spôsobiť nežiaduce zafarbenie zubov.
- Ak chcete predĺžiť efekt bielenia, snažte sa fajčenie obmedziť alebo úplne vynechať.

3. Dôkladná ústna hygiena

- Pokračujte v dôkladnom čistení zubov dvakrát denne správnou technikou čistenia a čistením medzizubných priestorov.
- Aby ste predĺžili výsledky bielenia, používanie zubnej pasty rady white alebo gélov odporúčaných vašim zubárom/dentálnym hygienikom, ktoré vám pomôžu udržať belosť zubov.

Čo robiť pri citlivosti?

- Po bielení môžu zuby byť citlivé. Ak pocítite bolesť alebo citlivosť zubov je vhodné použiť zubnú pastu, krémy a peny určené na citlivosť zubov. Napr. zubná pasta ApaCare, gély ReminPro, GC Toothmousse, peny Curasept Biosmalto, Curaprox Alginer.

V prípade dlhodobých bolestí, nás kontaktujte a čím skôr Vás objednáme na kontrolu.

Ďakujeme, že ste sa rozhodli pre ošetrovanie u nás.

Tím 29DENT