



Mein Zahnarzt  
ZAHNMEDIZIN FÜR KLEIN UND GROß

## WHITENING IN OFFICE BLEACHING

### WAS SOLLTE ICH NACH EINEM BLEACHING TUN, UM DAS SCHÖNE ERGEBNIS LANGE ZU ERHALTEN?

Nach dem Power Bleaching sollten Sie für ca. 48 Stunden die sogenannte „Weiße Diät“ einhalten. Das heißt, dass Sie nur Lebensmittel und Flüssigkeiten ohne Farbstoffe zu sich nehmen sollten.

#### Empfohlen werden:

- |          |         |
|----------|---------|
| ✓ Wasser | ✓ Fisch |
| ✓ Milch  | ✓ Huhn  |
| ✓ Reis   | ✓ Quark |

#### Vermeiden sollten Sie:

- |                |                     |
|----------------|---------------------|
| ✗ dunkle Soßen | ✗ Cola              |
| ✗ Kaffee       | ✗ Tabak             |
| ✗ Rotwein      | ✗ farbige Zahnpasta |
| ✗ Tee          |                     |

Die Zähne können während und nach dem Power Bleaching temperaturempfindlich sein. Die Empfindlichkeit geht nach der Behandlung zurück.

Eine unterstützende Therapie zu Hause ist die Verwendung einer Sensitiv-Zahnpasta und eines Fluorid Gelees 1x wöchentlich.

Weißer Zähne benötigen besondere Pflege. Lassen Sie sich von unserer Prophylaxefachmitarbeiterin beraten.