

МЕДИЧНИЙ ЦЕНТР
ТОВ «МЕРЕЖА ЕСТЕТИЧНИХ КЛІНІК
«АКУЛА»»

Медична карта №

РЕКОМЕНДАЦІЇ

пацієнту після відбілювання зубів

Рекомендації при відбілюванні вдома за допомогою капи з гелем

1. Як правило, пришийкова частина зуба темніша ніж його частина зубів, тому на її відбілювання може бути потрібно більше часу, і вона залишається трохи темніша після закінчення процедури відбілювання.
2. Під час процедури відбілювання у незначного відсотка пацієнтів спостерігається підвищення чутливості. Якщо все-таки Ви відчуваєте підвищену чутливість, зверніться до лікаря. Можливо, Вам необхідно користуватися капою з відбілюючим гелем протягом 1-3 годин на день чи використовувати спеціальний гель на основі фториду та нітрату калію для зняття чутливості. Причиною чутливості зубів можуть стати продукти харчування, багаті на лимонну кислоту.
3. Деякі пацієнти можуть відчувати тимчасовий дискомфорт при носінні капи (в ділянці ясен, горла, язика). Якщо ці симптоми будуть тривати більше 2-х діб чи наростати, Вам необхідно звернутися до лікаря. Ці симптоми повинні зникнути через 1-3 доби після завершення лікування.
4. Гігієна порожнини рота в цей період передбачає:
 - ретельне чищення зубів не рідше 2-х разів на день (зубний наліт ускладнює проникнення відбілюючого гелю в тканини зуба);
 - щоденне використання зубної нитки (флос);
 - для підвищення міцності та зменшення чутливості зубів до, під час та після відбілювання необхідно використовувати в капах препарати, що містять кальцій та фтор (Tooth Mousse).
5. В період відбілювання пацієнтам не бажано:
 - вживати продукти, що містять харчові барвники або сприяють підвищенню чутливості зубів: напої (чорний та зелений чай, каву, червоне вино, соки, газовані напої); овочі (буряк столовий, моркву), фрукти та ягоди (лимон, смородину, чорницю, черешні, шовковицю); приправи (соєвий соус, суміш каррі, куркуму);
 - використовувати зубні пасти та ополіскувачі на основі хлоргексидину, зубні пасти з високою абразивністю (відбілюючі та для курців);
 - палити.
6. Кава, тютюн та деякі інші продукти сприяють потемнінню Ваших зубів з часом. У такому разі можна повторити процедуру відбілювання протягом кількох ночей.
7. Деякі старі пломби з амальгами та з матеріалів, до складу яких входить срібло, можуть залишати темні плями на капі. Це нормально.
8. Відбілюючий гель необхідно зберігати в місцях, недоступних для дітей.
9. Не використовуйте відбілюючі гелі у період вагітності та годування груддю.
10. Для досягнення найкращих результатів не їжте з капою в роті.
11. Не паліть під час носіння капи.
12. Не використовуйте різні відбілюючі системи, крім тієї, що призначив лікар.
13. Не надавайте шприци з гелем дії сонячних променів та тепла. Зберігайте шприци з відбілюючим гелем при кімнатній температурі (не в холодильнику). Використані шприци необхідно викидати.

14. Дуже важливими є регулярні відвідування стоматолога з метою профілактичного огляду та професійної чистки зубів (за призначенням стоматолога) для підтримання найкращого і більш тривалого ефекту відбілювання.

Ефект відбілювання в середньому складає від 1 до 3-х років і буде залежати від якості індивідуальної гігієни порожнини рота, характеру харчування та наявності шкідливих звичок (паління, зловживання кавою тощо).

Для більш тривалого результату відбілювання слід регулярно проводити професійну гігієну порожнини рота (не рідше 2-х разів на рік), також через кожні два місяці рекомендується проводити одну процедуру домашнього відбілювання в капах. Це дасть можливість подовжити ефект відбілювання до 5-ти років.

Рекомендації після процедури клінічного відбілювання зубів

1. Не вживайте їжу перші 2 години після процедури відбілювання – у цей час відбілюючий гель ще працює у верхньому шарі емалі.
2. Перші два тижні після процедури відбілювання зубів є найбільш важливими для збереження, закріплення і поглиблення ефекту. Протягом 48 годин після відбілювання дотримуйтесь так званої «білої» дієти: вживайте в їжу рис, кисломолочні продукти (сир, сметану, молоко, кефір, ряжанку, йогурт без добавок), картоплю пюре, курку відварну, рибу білу відварну, банани, хліб білий, воду негазовану.
3. Повністю відмовтеся від вживання протягом 2-3 діб з моменту відбілювання їжі та напоїв, що містять у собі барвники: чай, кава, газовані напої, вино червоне, коньяк, кольорові овочі (червоний перець, морква, буряк, томати), фарбуючі ягоди та фрукти та кондитерські вироби, що їх містять; спеції, приправи, гриби, соки, морси, пиво, шоколад.
4. Згодом, щоб зберегти результат відбілювання зубів, слід також по можливості обмежити в своєму раціоні ці продукти, а в разі вживання їх в їжу - намагатися знайти можливість почистити зуби після їжі, щоб мінімізувати небажаний вплив на зуби.
5. Уникайте одночасного вживання продуктів з великою різницею температур.
6. Протягом 48 годин після відбілювання не рекомендується користуватися кольоровими зубними пастами, ополіскувачами і губною помадою.
7. Протягом двох діб після відбілювання намагайтеся також повністю відмовитися від куріння будь-яких тютюнових виробів: сигарет, сигар, трубки; в крайньому випадку - замініть їх електронною сигаретою. У наступні два тижні після відбілювання слід максимально скоротити кількість вкурених сигарет.
8. Після процедури відбілювання необхідно строго дотримуватися гігієни порожнини рота: використовувати флос (зубну нитку), якісну зубну щітку, пасту, полоскання, іригатор. Такий усвідомлений підхід дозволить підтримати найкращий естетичний ефект відбілювання зубів максимально довгий час. Гігієнічні процедури бажано проводити після кожного прийому їжі, мінімум двічі на день.
9. Купуйте засоби догляду за порожниною рота в спеціалізованих магазинах / аптеках (це гарантує якість продукту, що купується).
10. Після відбілювання може підвищитися чутливість зубів. Для зменшення чутливості та посилення ефекту відбілювання можна використовувати пасти для зняття чутливості – на основі кальцію та фтору (наприклад, «Sensodyne Whitening» чи «AP-24»), а також фтор-ополіскувачі для порожнини рота. Чутливість зменшиться вже на третій день їх застосування.
11. Інколи після процедури відбілювання може з'явитись легке подразнення ясен та інших м'яких тканин ротової порожнини. Це подразнення є короточасним і незначним, не потребує додаткового пролікування, проходить самостійно за короткий проміжок часу. При больовому синдромі прийміть таблетку знеболюючого (Кетонал, Нурофен).
12. При наявності вираженого болю зверніться до лікуючого лікаря.
13. Регулярно, як мінімум 2 рази на рік, відвідуйте стоматолога для проведення профілактичного огляду.