

Verhalten nach Bleaching

Sie haben ein Bleaching erhalten.

Um ein optimales Ergebnis zu erhalten ist es wichtig folgende Punkte zu beachten.

Nach einem Zahnbleaching sollten Sie:

- **Weißer Diät für 24–48 Stunden:**
Vermeiden Sie stark färbende Lebensmittel und Getränke wie Kaffee, Tee, Rotwein, Cola, Beeren und Curry, da die Zähne in dieser Zeit anfälliger für Verfärbungen sind.
- **Kein Rauchen:**
Nikotin kann die frisch gebleichten Zähne schnell wieder verfärben.
- **Keine säurehaltigen Lebensmittel:**
Zitrusfrüchte, Essig und Softdrinks können den Zahnschmelz zusätzlich reizen.
- **Milde Zahnpflege:**
Verwenden Sie eine weiche Zahnbürste und fluoridhaltige Zahnpasta, um die Zähne zu schützen.
- **Empfindlichkeit beachten:**
Falls die Zähne empfindlich reagieren, können spezielle Zahnpasten für empfindliche Zähne helfen.
- **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr:**
Trinken Sie viel Wasser, um die Mundflora zu unterstützen.

Diese Maßnahmen helfen, das Bleaching-Ergebnis möglichst lange zu erhalten und die Zahngesundheit zu schonen.