

В нашей клинике используется самый новейший и безопасный метод клинического отбеливания – **лазерное отбеливание**. Оно обладает антибактериальным эффектом, что является также хорошей профилактикой кариеса. За **один сеанс** в нашей клинике Ваша улыбка станет белоснежной даже в том случае, если Ваши зубы имели желтоватый или сероватый оттенок с самого детства.

Современная методика отбеливания зубов с помощью лазера в стоматологии «Улыбка» – это сочетание превосходного результата и деликатного воздействия на эмаль!

Если Вы уже прошли процедуру лазерного отбеливания, в первые 7-10 дней Вам важно закрепить и сохранить полученный результат, т.е. следовать определенным рекомендациям.

Что такое «белая диета»?

«Белая диета» 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).

Также в первые 2 дня следует исключить из рациона питания все кисло-молочные продукты и продукты, содержащие натуральные кислоты (ягоды, цитрусовые, кислые фрукты и овощи), так как у зубов после процедуры отбеливания может быть повышенная чувствительность.

Такую диету нужно строго соблюдать в первые **48 часов** после отбеливания, а в последующем – ограничить прием этих продуктов (особенно в первые 2 недели). Но если Вы все-таки съели какие-нибудь «красящие продукты», нужно сразу после еды почистить зубы обычной зубной пастой. После 2 недель можно вернуться к привычному для Вас образу жизни, с ограничением в рационе «цветных продуктов».

Также Вы должны следовать следующим рекомендациям:

- необходимо пользоваться **флоссом** (зубной нитью) для очищения пространства между зубами;
- процедуру очистки зубов с помощью зубной щетки необходимо продлить до 5 минут;
- использовать зубную пасту, рекомендованную Вашим стоматологом. Можно пользоваться ополаскивателями для полости рта, содержащими фтор;
- женщинам, красящим губы помадой или блеском, рекомендуется воздержаться от их использования в течение 3 дней после отбеливания;
- отказаться от курения или хотя бы ограничить количество выкуриваемых сигарет в день.

При несоблюдении «белой диеты» процедуру лазерного отбеливания необходимо повторить через 6 месяцев. Помните, что в зависимости от первичной клинической ситуации Ваших зубов, для достижения идеальной белизны зубов, может потребоваться несколько сеансов лазерного отбеливания.

