

So bewahren Sie Ihr strahlendes Lächeln - die weiße Diät

Direkt nach dem Bleaching ist der Zahnschmelz besonders aufnahmefähig für Farbpigmente und empfindlich gegenüber Säuren. Um das Ergebnis optimal zu schützen, empfehlen wir für **mindestens 72 Stunden** die sogenannte „**Weiße Diät**“.

Merksatz: Alles, was Flecken auf einem weißen T-Shirt hinterlässt, schadet jetzt Ihrem weißen Lächeln!

Um das Bleaching Ergebnis lange zu erhalten, empfehlen wir regelmäßige professionelle Zahnreinigungen, um neu gebildete Farbablagerungen auf der Zahnoberfläche zu entfernen.

Die „Weiße Diät“

Wählen Sie helle Lebensmittel ohne starke Farbstoffe:

- **Milchprodukte:** Joghurt, Käse, Quark, Milch
- **Gemüse:** Blumenkohl, Sellerie, Kohlrabi, geschälte Gurken, Kartoffeln
- **Proteine:** Hähnchen, Pute, Fisch
- **Kohlenhydrate:** Kartoffeln
- **Getränke:** stilles Wasser, Milch

Tabus

Vermeiden sie diese Lebensmittel für **mindestens 72 Stunden**, um Verfärbungen vorzubeugen:

- **Rauchen:** Nikotin ist eine der Hauptursachen für **schnelle Gelbverfärbungen**. Verzichten Sie **unbedingt in den ersten 72 Stunden komplett** auf Zigaretten, Zigarillos oder E-Zigaretten, um das Bleaching Ergebnis nicht zu gefährden.

- **Dunkle Getränke:** wie beispielsweise Rotwein, Kaffee, Grün- & Schwarztee, Traubensaft, Cola.
- **Färbendes Gemüse:** wie beispielsweise Karotten, Paprika, Spinat, Tomaten, Rote Beete.
- **Dunkle Saucen & färbende Gewürze:** wie beispielsweise Ketchup, Balsamico, Bratensoße, Senf, Kurkuma, Curry, Safran.

Bitte beachten Sie, dass diese Lebensmittel auch unabhängig vom Bleaching Verfärbungen verursachen können.

Vermeiden Sie säurehaltige Lebensmittel für mindestens 72 Stunden, um Reizungen vorzubeugen:

- Säurehaltiges: Fruchtsäfte und Zitrusfrüchte (diese greifen den Zahnschmelz zusätzlich an)

Sollten die Zähne nach 72 Stunden nach dem Bleaching noch empfindlich sein, empfehlen wir weiterhin auf säurehaltige Lebensmittel zu verzichten, um den Zahn vor zusätzlichen Reizungen zu schützen.

Bitte zögern Sie bei langanhaltenden Beschwerden und Überempfindlichkeiten nicht uns zu kontaktieren.