PATIENTENINFORMATION

Nach dem Bleaching

10 Hinweise, damit Sie das Ergebnis Ihrer Zahnaufhellung möglichst lange erhalten.

> Nach dem Bleaching können einige einfache Verhaltensregeln dazu beitragen, das Aufhellungsergebnis zu schützen. Die wichtigsten Hinweise haben wir für Sie übersichtlich zusammengefasst.

1 Verzicht auf färbende Lebensmittel

In den ersten Tagen nach dem Bleaching sind Ihre Zähne besonders anfällig für das Anhaften von Farbpigmenten aus dem Essen. Damit das strahlend helle Weiß nicht sofort wieder verschwindet, sollten Sie daher nach der Behandlung auf eine Reihe von färbenden und säurehaltigen Lebensmitteln verzichten. Dazu gehören hauptsächlich:

- Gemüsesorten mit viel Farbstoff: Mohrrüben, Paprika, Tomaten
- besonders säurehaltiges Obst
- färbende Gewürze: Curry, Paprikapulver, Kurkuma
- Saucen mit Farbstoffen: Senf, Ketchup, BBQ-Saucen
- Süßigkeiten mit Farbstoffen

2 Verzicht auf färbende Getränke

Was für Lebensmittel gilt, gilt genauso für Getränke. Auch Getränke mit viel Säure und Farbstoffen können die Zähne verfärben. Verzichten Sie daher auf:

- Cola
- Kaffee
- dunkle Teesorten
- Rotwein
- dunkle Säfte

NACHSORGE

Die ersten Tage sind entscheidend

3

Die richtige Ernährung nach der Behandlung

Ihre Ernährung sollte in der Zeit direkt nach dem Bleaching idealerweise aus möglichst hellen Nahrungsmitteln bestehen. Besonders zu empfehlen sind:

- Reis, Grieß und Nudeln
- helle Gemüsesorten: Blumen- oder Weißkohl, Gurke
- Milchprodukte

4

Rauchen färbt nach dem Bleaching noch stärker

Es ist allgemein bekannt, dass Zigaretten die Zähne dunkler färben. Diese Wirkung ist bei frisch gebleichten Zähnen jedoch um einiges stärker. Um die Helligkeit Ihrer behandelten Zähne nicht drastisch zu reduzieren, sollten Sie daher in den ersten Tagen nach dem Bleaching eine Raucherpause einlegen.

5

Die richtige Zahnpasta

Aggressive Zahnpflegeprodukte, wie Zahnpasta mit Whitening-Effekt, schaden Ihren Zähnen kurz nach dem Bleaching. Idealerweise sollten Sie in der Phase nach der Behandlung Fluoridgele oder schonende Zahnpasta verwenden.

6

Auch Mundspülungen färben

Nicht nur Lebensmittel enthalten Farbstoffe, auch die meisten Mundspüllösungen sind damit versetzt. Um schnellen Verfärbungen zu entgehen, sollten Sie daher zunächst auch auf Mundspülungen verzichten.

NACHSORGE

Langfristig gut für Ihr Ergebnis

Schonendes Putzverhalten ist wichtig

7

Auch Ihre Zahnpflege selbst sollte schonend gestaltet werden. Das bedeutet nicht, dass Sie Ihre Zahnpflege vernachlässigen sollen. Allerdings ist es sinnvoll, mit wenig Druck und nicht zu oft am Tag zu putzen.

Anhaltende Schmerzen sind nicht normal

8

In den ersten Tagen können in Ausnahmefällen leichte Zahnschmerzen auftreten. Sollten diese aber nicht bald besser werden, suchen Sie am besten so bald wie möglich einen Zahnarzt auf.

Leichtes Nachdunkeln ist normal

9

In den ersten Tagen wird sich die Helligkeit Ihrer Zähne auch bei größerer Umsicht in gewissem Maß wieder angleichen. Das ist völlig natürlich und nicht zu verhindern. Mit fluoridhaltiger Zahnpasta können Sie diesen Übergang auf ein minimales Maß reduzieren.

Sie entscheiden mit Ihrer Lebensweise über die Dauer der Zahnaufhellung

10

Alle diese Ratschläge gelten nicht ausschließlich für die ersten Tage. Die Dauer Ihrer Zahnaufhellung richtet sich auch langfristig danach, wie oft und wie viel Sie färbende und säurehaltige Nahrungsmittel konsumieren. Daher lohnt sich auch langfristig beispielsweise der Verzicht auf Zigaretten oder schwarzen Tee.

„Schönheit ist überall ein gar willkommener Gast“