

Hlavní doporučení po bělení zubů:

Základem úspěchu je dodržování **bílé diety** po dobu **24 hodin až 14 dnů**. Sklovina je po zákroku jako houba a snadno vstřebává barviva.

Dodržujte tato **hlavní doporučení**:

- **Vyhněte se barvivům:** Nepijte kávu, čaj, červené víno, kolu a džusy. Ze stravy vynechte kečup, sójovou omáčku, kari, kurkumu, červenou řepu a lesní plody.
- **Omezte kyselé:** Nekonzumujte citrusy ani kyselé potraviny, které by mohly oslabenou sklovinu podráždit.
- **Pozor na teplotu:** Zuby bývají přechodně citlivější. Vyhněte se extrémně horkým a studeným jídlům.
- **Nekuřte:** Během prvních 24 hodin omezte nebo zcela vynechte kouření, protože tabákový kouř zuby okamžitě zabarvuje.

Péče o ústní dutinu:

- Čistěte zuby velmi jemně **měkkým zubním kartáčkem**.
- Používejte pastu na citlivé zuby nebo speciální pasty pro udržení bělosti.