

Nach einem Bleaching richtig verhalten

Liebe Patientin, lieber Patient,

damit Ihre neue Zahnfarbe möglichst lange erhalten bleibt, beachten Sie bitte folgende Empfehlungen.

A. Direkt nach dem Bleaching

In den ersten 1-3 Tagen nach dem Bleaching sind die Zähne besonders anfällig für die Einlagerung von Farbpigmenten in den Zähnen. Um dies zu verhindern sollten Sie auf die Ernährung achten:

1. Auf färbende und säurehaltige Lebensmittel verzichten

Die Ernährung sollte aus möglichst hellen Nahrungsmitteln bestehen- auch „**weiße Diät**“ genannt

- ✓ Milchprodukte und Joghurt
- ✓ Blumenkohl und Weißkohl
- ✓ Huhn, Pute, Fisch
- ✓ Reis, Nudeln, Weißbrot, Toast
- ✗ Gemüsesorten mit viel Farbstoff: Möhren, Paprika, Tomaten
- ✗ Färbende Gewürze: Curry, Paprika, Kurkuma
- ✗ Saucen mit Farbstoffen: Senf, Ketchup, BBQ Saucen
- ✗ Süßigkeiten mit Farbstoffen: Lakritz, Chips, Schokolade

2. Auf Getränke mit viel Säure und Farbstoffen verzichten

- ✓ Mineralwasser
- ✓ Milch
- ✗ Kaffee
- ✗ Cola
- ✗ Dunkle Teesorten
- ✗ Rotwein
- ✗ Softdrinks

3. Raucherpause

Für mindestens 24 Stunden sollten Sie auf das Rauchen verzichten, da Teerstoffe im Nikotin die Zähne dunkler färben.

4. Zahnpflege

Mundspülungen sind in der Regel eingefärbt und sollten nicht verwendet werden. Bei empfindlichen Zähnen können wir unterstützend ein Fluorid-Gel auftragen.

B. Tipps für dauerhaft hellere Zähne

Die Dauer Ihrer Zahnaufhellung hängt von der individuellen Beschaffenheit Ihrer Zähne, Ihrem Alter und nicht zuletzt von Ihren Lebensgewohnheiten ab - wie oft und viel Sie färbende und säurehaltige Nahrungsmittel konsumieren. Daher lohnt sich auch langfristig beispielsweise der Verzicht auf Zigaretten oder schwarzen Tee.

Zudem ist es wichtig die Zähne zweimal am Tag zu putzen und Zahnseide zu verwenden. Empfehlenswert sind regelmäßige professionelle Zahnreinigungen, damit färbende Ablagerungen an Ihren Zähnen und Zahnzwischenräumen entfernt werden.

Unter günstigen Bedingungen ist es möglich, dass Ihre Zähne mehrere Jahre lang ihren neuen, weißen Farbton behalten. Falls sie später einmal nachdunkeln, können sie problemlos noch einmal aufgehellt werden.