

Fogfehérités alatt és után

A fogfehérités hatásának hossza, a kialakított új fogszín tartóssága minden egyes páciens esetében egyedi. Erősen befolyásolják a páciens szokásai és a táplálkozása. A végleges fogszín a kezelés befejezése után 12-24 óra múlva stabilizálódik.

Amíg a fogfehéritő folyamat nem zárul le, ún. fehér diétát kell tartani.

A fehér diéta annyit jelent, hogy kerülni kell minden olyan ételt és italt, amely színes illetve magas savtartalommal rendelkezik.

„Kerüljünk minden olyan ételt, amely egy fehér ruhán foltot hagyna.”

Kerüljük:

- Nikotin, dohányzás, pipázás, elektromos cigaretta
- Színezőanyagot tartalmazó ételek: paradicsom, paprika, cékla, sárgarépa, spenót, sóska, lila káposzta, csokoládé, szójaszósz, ketchup, mustár, barbecue szósz, bogyós gyümölcsök (áfonya, szeder, málna, meggy, stb.), az ezekből készült szörpök, italok, ételek, lekvárok,
- Színes fűszerek pl. piros paprika, curry, kurkuma, stb.
- Színezőanyagot tartalmazó italok: kávé, kakaó, forró csoki, tea, energitalok, gyümölcslevek, turmixok, kóla, színezett alkoholos italok pl. vörösbor, barnasör, Campari, stb
- Szénsavas alkoholos (pl. pezsgő) és alkoholmentes (pl. Fanta) italok,
- Savas ételek, citrusfélék (narancs, citrom, stb.)
- Elszíneződést okoznak a szájöblítők (pl. Chlorhexamed, Corsodyl)

Fogyaszthatók:

A világos színű, kevés festékanyagot tartalmazó ételek.

- Fehér húsok, szárnyasok, halak, sonkák, tojás
- Színezőanyagot nem tartalmazó tejtermékek (pl. tej, sajtok, natúr joghurt, túró),
- Különböző magvak (pl. kesudió, mogyoró, napraforgómag),
- Habarással készült főzelékek, levesek.
- Zöldségek: fehér káposzta, saláta, karfiol, karalábé, zeller, cikória, fehér burgonya, cukkini, uborka meghámozva.
- Tésztafélék, rizs, bulgur,
- Kenyérfélék, péksütemények (ha nincs benne színezőanyag pl. áfonyalekvár)
- Fehér húsú gyümölcsök (alma, banán, körte, fehér húsú őszibarack, fehér szőlő)

Reméljük, hogy a fenti felsorolás megkönnyíti pácienseink számára a kezelés utáni napokat.

Jó diétázást! ☺