



DENTÁLNÍ KLINIKA JAN STUHLÍK

DENTÁLNÍ KLINIKA JAN STUHLÍK

D32 s.r.o., Rohanské nábřeží 661/5, Praha 8, 18600,

IČ 24151831

tel: 604442442, 273130160

Informace pro pacienta

Péče po ordinačním bělení zubů

Při proceduře bělení se na Vaše zuby nanášel speciální bělicí gel. Po bělení se u některých jedinců může dostavit zvýšená **citlivost zubů**. Jedná se o přechodný stav trvající zpravidla několik dní.

Co v takovém případě dělat?

Po vyčištění zubů naneste stejným kartáčkem ELMEX-gel a dvě minuty čistěte. Poté pouze vyplivněte, ale nevyplachujte. Toto provádějte 1x denně do vymizení obtíží. Po aplikaci gelu je optimální hodinu nepít a nejíst. ELMEX-gel je možno zakoupit přímo v Dentální klinice Jan Stuchlík nebo v lékárně. Omezte konzumaci kyselých pokrmů (ovoce, dresingy v salátech, jogurty) a nápojů (červené i bílé víno, džusy). V případě přetrvávajících obtíží se na nás prosím obraťte.

Pro co nejlepší výsledky bělení je optimální se po dobu minimálně 2 týdnů řídit níže uvedenými doporučeními. Jejich dodržení je velmi důležité především v den bělení.

Doporučení ke stravovacím návykům v den bělení:

1. pokud možno **nekuřte**
2. vynechte pro dnešní den:
 - kyselé** ovoce (pomeranč, grapefruit, citron atd.)
 - barevné** ovoce-borůvky, třešně, višně v jakékoliv formě
 - barevnou zeleninu (např. špenát, paprika)
 - černou kávu a černý, případně zelený čaj
 - koření: kari
 - víno jak červené, tak bílé (kvůli kyselosti)

Hygienu dutiny ústní provádějte co nejpečlivěji, nejlépe podle pokynů získaných při profesionální dentální hygieně.

Váš ošetřující lékař.