



Pflege nach der Chairside Zahnaufhellung

Wir haben heute Ihre Zähne mit Fläsh aufgehellt und geben Ihnen für ein möglichst dauerhaft stahlendes Ergebnis folgende Tipps:

Bitte meiden Sie in den nächsten 48 Stunden stark färbende Lebens- und Genussmittel, wie z. B.:

- Kaffee, Tee (alle Sorten), Kakao
- Tabakprodukte (auch E-Zigaretten, Vapes etc.)
- Rotwein und andere färbende Getränke
- pigmentierte Obst- und Gemüsesorten, wie z. B. Tomaten, Möhren, Spinat, Paprika, Beeren, Kirschen etc.)
- Gewürze, wie Curry, Safran, Pfeffer etc.
- Saucen, wie Bratensauce, Tomatensauce etc., Senf, Ketchup
- färbende Mundspüllösungen und Zahnpasten (z. B. Chlorhexidin (digluconat) haltige Mundspüllösungen)
- Zahnpasten mit Amin- und Zinnfluoriden
- Lippenstifte, Lipgloss

Merke: Meiden Sie alle Substanzen, die auf weißer Kleidung dunkle Flecken hinterlassen.

Halten Sie für die nächsten 48 Stunden eine „weiße Diät“ ein:

- naturbelassene Milchprodukte (Quark, Milch, Joghurt, Frischkäse etc.)
- Kohlenhydrate wie weißer Reis, helle Kartoffeln, helles Brot
- helle Fisch- und Fleischsorten (z. B. Geflügel)
- nicht färbende Obst- und Gemüsesorten (z. B. Blumenkohl, Kohlrabi, Birne)





Darüber hinaus empfehlen wir Ihnen, eine gute Mundhygiene durchzuführen:

- mind. 2x täglich gründlich Zähne putzen, inkl. Zahnzwischenraum- und Zungenpflege
- regelmäßige (mind. 1x jährlich) professionelle Zahnreinigung

Es kann in den nächsten Tagen aufgrund der Zahnaufhellung zu einem erhöhten Schmerzempfinden kommen, das sich in blitzartigem Ziehen äußern kann. Diese Sensibilitäten sind unbedenklich und vergehen wieder.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Wir wünschen Dir viel Erfolg!

Dein Praxisteam Dr. Astrid Nebgen