

Ghid pacient – Recomandări după albirea dentară profesională

Clinica Dentosara – Estetică dentară cu grijă pentru tine

Felicitări! Ai făcut un pas important spre un zâmbet mai luminos.

Pentru ca rezultatele albirii dentare să fie de durată și să te bucuri de confort maxim, îți recomandăm să respecți indicațiile de mai jos:

În primele 48 de ore după tratament

Evită complet alimentele și băuturile care pătează:

- cafea, ceai, cola, vin roșu, sucuri colorate
- fructe intens colorate: afine, mure, rodii, sfeclă
- sosuri închise la culoare: soia, roșii, curry

Nu fuma – nicotina afectează imediat culoarea dinților

Consumă doar **alimente deschise la culoare**:

- orez alb, cartofi fierți, paste simple
- carne albă (pui, curcan, pește)
- banane, mere decojite, iaurt alb, brânză proaspătă

Folosește paie pentru băuturile care nu pot fi evitate

Igienă orală după albire

Spală-te pe dinți cu o **pastă de dinți pentru dinți sensibili**, timp de cel puțin 7 zile după albire

Evită apă de gură colorată sau cu alcool

Nu folosi produse de albire acasă fără recomandarea medicului

Posibile reacții și cum să le gestionezi

Este normal să apară o **ușoară sensibilitate** la rece/cald în primele 24–48h.

Recomandăm evitarea factorilor declanșatori și folosirea pastelor calmante (ex: Sensodyne, Elmex Sensitive).

Dacă sensibilitatea persistă mai mult de 3 zile, contactează medicul tău stomatolog.

Întreținerea rezultatelor pe termen lung

Evită pe cât posibil fumatul și alimentele pigmentate în mod constant

Vino la controale regulate și igienizări profesionale (la 6 luni)

Poți relua tratamentul de albire o dată la 12–18 luni, la recomandarea medicului

Important:

Dacă urmează să îți refaci plombele sau lucrările dentare după albire, așteaptă cel puțin 7–10 zile pentru ca nuanța finală să se stabilizeze.