

Nach Ihrer Bleaching-Behandlung

1. Vermeidung von färbenden Lebensmitteln und Getränken

Um das Ergebnis Ihrer Behandlung zu bewahren, sollten Sie in den ersten drei Tagen nach dem Bleaching auf eine Vielzahl von färbenden und säurehaltigen Lebensmitteln verzichten. Denn in den ersten Tagen nach dem Zahnaufhellen sind die Zähne besonders empfindlich für Farbpigmente aus der Nahrung. Säuren können die ohnehin sensiblen Zähne zusätzlich reizen.

Förderlich ist zudem für einige Tage auf Alkohol zu verzichten, da auch dieser den Zahnschmelz zusätzlich „stresst“.

Lebensmittel, die es zu meiden gilt:

- Gemüsesorten mit hohem Farbstoffgehalt: Möhren, Paprika, Tomaten, Rote Beete
- besonders säurehaltiges Obst
- färbende Gewürze: Curry, Paprikapulver, Kurkuma
- Saucen mit Farbstoffen: Senf, Ketchup, BBQ-Saucen
- Süßigkeiten mit Farbstoffen

Getränke:

- Cola
- Kaffee
- dunkle Teesorten
- Rotwein
- dunkle Säfte

3. Die „weiße Diät“ – so heißt es in der Fachsprache

Die Ernährung in den Tagen nach dem Bleaching sollte idealerweise aus hellen Lebensmitteln bestehen. Empfehlenswert sind:

- Reis, Grieß und Nudeln
- Helle Gemüsesorten: Blumen- oder Weißkohl, Gurke
- Milchprodukte

Die sogenannte "weiße Diät" nach dem Bleaching, die hauptsächlich aus hellen Lebensmitteln besteht, kann den Zahnschmelz langfristig stärken und den Aufhellungseffekt unterstützen. Reis, Gurken, geschälte Äpfel, Joghurt, Bananen, Fisch und Putenfleisch sind geeignete Lebensmittel für diese Diät.

4. Rauchen – bitte nicht

Zigaretten sind bekannt dafür, die Zähne zu verfärben. Dieser Effekt ist bei frisch gebleichten Zähnen besonders ausgeprägt. Um die Helligkeit der behandelten Zähne nicht zu beeinträchtigen, ist es ratsam, in den ersten Tagen nach dem Bleaching auf das Rauchen zu verzichten.

5. Welche Zahnpasta benutzen?

Nach Ihrer Bleaching-Behandlung

Aggressive Zahnpflegeprodukte wie Zahnpasta mit aufhellender Wirkung können kurz nach dem Bleaching schädlich sein. Wir empfehlen, in dieser Phase Fluoridgele oder sanfte Zahnpasta zu verwenden.

6. Mundspülungen

Die meisten Mundspülungen enthalten Farbstoffe. Um Verfärbungen zu verhindern, sollte man vorübergehend auf Mundspülungen ganz verzichten.

7. Schonendes Putzverhalten

Die Zahnpflege sollte schonend erfolgen. Das bedeutet nicht, die Zahnpflege zu vernachlässigen, sondern mit geringem Druck und nicht übermäßig oft am Tag zu putzen.

8. Anhaltende Schmerzen sind nicht normal

In den ersten Tagen können leichte Zahnschmerzen auftreten. Wenn diese nicht bald nachlassen, sollte man einen Zahnarzt aufsuchen.

9. Leichtes Nachdunkeln ist normal

Die Helligkeit der Zähne kann sich in den ersten Tagen wieder leicht angleichen. Dies ist natürlich und mit fluoridhaltiger Zahnpasta kann dieser Übergang minimiert werden. Die Aufhellung Ihrer Zähne nach der Bleaching-Behandlung hängt signifikant von der Pflegeroutine und Ernährung ab. Bei Nichtrauchern kann das Bleaching in der Regel etwa zwei Jahre anhalten, danach kann eine Auffrischungsbehandlung in Erwägung gezogen werden.

10. Bleaching at Home – ein Kommentar

Ein professionelles Zahnbleaching erhält nicht nur die Weißheit der Zähne länger, sondern ist auch schonender als viele im Handel erhältliche Produkte. Selbstbehandlungen können die Zähne nachhaltig schädigen, wenn sie falsch durchgeführt oder minderwertige Produkte mit zweifelhaften Inhaltsstoffen verwendet werden. In unserer Zahnarztpraxis werden hochwertige Bleichmittel gezielt und sachkundig eingesetzt, um ein gesünderes und lang anhaltendes Ergebnis zu gewährleisten. Eine vorherige professionelle Zahnreinigung (PZR) bildet eine wesentliche Grundlage für eine effektive Behandlung.