

Richtiges Verhalten nach einer Bleaching –Sitzung

Das sollten Sie tun

Nach dem Bleachen sollten Sie die Zähne stets feucht halten. Sie sollten viel trinken. Besonders gut sind Milch, Wasser und Trinkjoghurt.

Bevorzugte Lebensmittel:

- Joghurt, Milch, Quark
- Wasser
- Blumenkohl, Sellerie
- Pute, Fisch
- Reis, Weißmehlprodukte wie Weißbrot, Toast, Grieß, Nudeln, ect...

Das sollten Sie nicht tun

Die nächsten 3 Tage sollten Sie eine sogenannte „weiße Diät“ durchführen. Das heißt, Sie sollten auf säurehaltige, farbstoffreiche Getränke, oder ähnliche farbintensive Nahrungsmittel verzichten.

Die Zähne sind in dieser Zeit sehr anfällig für neue Verfärbungen.

Bitte 3 Tage lang nicht rauchen. Die Zahnpflege sollte wie gewohnt 2-3 Tage mit einer speziellen Zahncreme für empfindliche Zähne erfolgen.

Färbende Lebensmittel:

- Kaffee, Cola, Tee, Rotwein, Traubensaft
- Beeren, Kirschen, Trauben
- Karotten, rote Beete, Paprika, Spinat, Tomaten
- Ketchup, Senf, Sojasoße, Balsamico
- Curry, Safran
- dunkle Schokolade

Das sollten Sie wissen

Nach dem Bleaching sind die Zähne und das Zahnfleisch häufig etwas empfindlicher. Typisch ist ein Brennen des Zahnfleisches oder vereinzelt auftretendes, schmerzhaftes Piksen am Zahn.

Das ist normal und lässt sich leider meist nicht vermeiden. Die Zähne nehmen dadurch kein Schaden. Nach maximal 12-15 Stunden verschwinden diese Symptome. Falls die Zähne überempfindlich auf Kälte oder Wärme reagieren, empfehlen wir zum Beispiel Elmex Sensitive, Sensodyne oder ähnliche Produkte.

Wie oft sollte das Bleaching durchgeführt werden

In vielen Fällen ist die gewünschte Aufhellung bereits nach einer Bleaching-Sitzung erreicht. Bei einer besonders dunklen Ausgangsfarbe der Zähne kann es aber im Einzelfall nötig sein, dass Bleaching zu wiederholen.

Wie lange das Bleachingergebnis anhält, ist sowohl abhängig von den Essgewohnheiten als auch von der Struktur der Zähne. Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

In der Regel empfiehlt sich ein auffrischendes Bleaching nach 1,5-2 Jahren.