

INFORMACJA O WYBIELANIU ZĘBÓW

Wybielanie zębów polega na rozjaśnieniu koloru zębów oraz usunięciu przebarwień z koron wszystkich lub wybranych zębów. Ostateczny efekt wybielania jest trudny do przewidzenia, zależy od wielu czynników, a w szczególności od składu mineralnego szkliwa pacjenta, składu i lepkości śliny pacjenta, stosowanej przez pacjenta diety, przyjmowanych przez pacjenta leków, stosowanych używek oraz nawyków higienicznych pacjenta.

WSKAZANIA DO ZABIEGU:

- Rozjaśnienie zębów ze względów estetycznych
- Usuwanie przebarwień obecnych na zębach od momentu wyrżnięcia, a także pojawiających się z wiekiem. W różnym stopniu osiąga się sukces w przypadku przebarwień spowodowanych stosowaniem antybiotyków z grupy tetracyklin i brązowych przebarwień wywołanych fluorozą
- Wybielanie martwych, ciemnych i przebarwionych zębów
- Usuwanie przebarwień spowodowanych czynnikami wrodzonymi, układowymi, metabolicznymi, farmakologicznymi, urazami, fluorozą, leczeniem antybiotykami z grupy tetracyklin, przebytymi chorobami (choroba hemolityczna noworodków, żółtaczka, porfiria)

PRZECIWWSKAZANIA DO ZABIEGU:

- Wiek pacjenta poniżej 18 roku życia
- Uszkodzenia mechaniczne lub próchnica zębów
- Nadwrażliwość zębów
- Zła higiena jamy ustnej ze współistniejącym stanem zapalnym dziąseł
- Alergia lub nadwrażliwość na utleniacze, glicerynę i żywice poliakrylowe
- Ciąża pacjentki i karmienie piersią
- Palenie tytoniu
- Zaburzenia w stawach skroniowo-żuchwowych
- Przyjmowanie silnych leków (psychotropowe, przeciwpadaczkowe, cytostatyki)

EFEKTY I SKUTKI (RYZYKA) ZABIEGU WYBIELANIA ZĘBÓW:

- Wybieleniu ulegają tylko zęby naturalne
- Wypełnienia, korony, licówki oraz mosty nie ulegną wybieleniu i konieczna będzie ich wymiana w celu dostosowania ich barwy do nowego koloru zębów naturalnych.
- W czasie wybielania i tuż po jego zakończeniu może wystąpić przejściowa nadwrażliwość zębów na bodźce termiczne i chemiczne
- Po zabiegu wybielania może pojawić się tkliwość i podrażnienie błony śluzowej jamy ustnej i gardła
- W następstwie wybielania, szczególnie zębów martwych, może wystąpić resorpcja przyszyjkowa wybielanego zęba.
- Przed wybielaniem zębów martwych może być niezbędne ponowne leczenie endodontyczne
- Przebarwione zęby martwe wymagają odmiennego postępowania wybielającego
- Utrzymanie efektu wybielania zależy od diety i nawyków pacjenta

Przed zabiegiem wybielania zębów

Przed wybielaniem zębów zaleca się wykonanie zabiegu polegającego na usunięciu kamienia nazębnego (skalingu) oraz piaskowania zębów tak aby preparat mógł jak najskuteczniej działać na powierzchni zęba.

Przed samym zabiegiem wybielania warto również zjeść coś, tak by bez problemu wytrzymać po zabiegu 2 godziny bez jedzenia.

ZALECENIA PO ZABIEGU WYBIELANIA ZĘBÓW:

- Przez trzy doby po zabiegu wybielania zębów należy stosować tzw. „białą dietę” – unikać spożywania ciemnych i barwiących substancji (kawa, herbata, czerwone wino, sos sojowy, coca cola, buraki, wiśnie, curry)
- Należy także ograniczyć spożywanie potraw zawierających kwasy (np. cytrusy, soki owocowe)
- Ze względu wzmożoną reakcję zębów na bodźce termiczne należy unikać spożywania potraw bardzo gorących lub zimnych

- Do codziennej higieny jamy ustnej należy stosować preparaty zalecone przez lekarza, z wykluczeniem preparatów zawierających chlorheksydynę
- W tym czasie należy bezwzględnie zrezygnować z palenia tytoniu.
- Aby utrzymać jak najdłużej efekt wybielenia zębów należy wykonywać stomatologiczne badanie kontrolne nie rzadziej niż co 6 miesięcy, regularnie usuwać złogi nazębne, dbać o higienę jamy ustnej według zaleceń lekarza oraz zminimalizować spożycie płynów i pokarmów zawierających barwniki.

Dieta

Tuż po zabiegu wybielenia zębów szkliwo jest bardziej podatne na pochłanianie barwników z otoczenia. Dlatego przez minimum 72 godziny należy powstrzymać się od palenia papierosów i stosować białą dietę (tzn. wyeliminować pokarmy i napoje barwiące)

W celu najlepszych efektów warto trzymać się „białej diety” przez około 1–2 tygodnie.

Biała dieta - czego nie wolno pić?

- Kawa. Zarówno czarna, ziarnista, jak i rozpuszczalna.
- Herbata. Nie tylko czarna, ale również biała, zielona oraz herbaty ziołowe.
- Kakao oraz napoje czekoladowe.
- Napoje gazowane, kolorowe (typu oranżada, coca-cola).
- Soki warzywne i owocowe, łącznie ze świeżo wyciskany (zwłaszcza ciemne z czarnej porzeczki,
- Alkohole: szczególnie wino (czerwone i różowe)

Biała dieta - czego nie wolno jeść?

- Warzywa czerwone, pomarańczowo-żółte: pomidory, papryka, buraki, marchew, czerwona kapusta, dynia,
- Warzywa zielone: brokuły, szpinak

- Owoce (szczególnie leśne): jagody, borówki, wiśnie, porzeczki, żurawina, truskawki, maliny, winogrona, aronia
- Przetwory z barwiących warzyw i owoców: sosy, przeciery, ketchup, dżemy, konfitury.
- Czekoladę oraz produkty zawierające kakao.
- Słodycze o intensywnych kolorach.
- Barwiące przyprawy: kurkuma, curry, gyros, cynamon, chili, gałka muskatołowa, papryka oraz kostki rosółowe.
- żółtka jaj, czerwone mięso, wędliny, pasztety.
- Ciemne sosy do mięs
- Sosy do sałatek typu winegret

Biała dieta - co wolno jeść?

- Nabiał: sery białe (twarogowy, kozi, mozzarella), twaróg, śmietana, jogurt naturalny, kefir, maślanka naturalna, zsiadłe mleko, masło (bez dodatków).
- Ryby najlepiej pieczone lub na parze np. mintaj, łosoś, dorsz.
- Warzywa jasne i z niewielką ilością barwników: kalafior, biała fasola, kalarepa, ziemniaki, czosnek, biała cebula, biała kapusta, biała rzodkiew, szparagi białe, korzeń pietruszki i selera Warzywa bez skórki, np. cukinia, bakłażan, ogórek szklarniowy.
- Owoce - banany.
- Ryż, kasza jaglana i jęczmienna.
- Produkty zbożowe: białe pieczywo, otręby owsiane, białe makarony.
- Sosy: na bazie jogurtu naturalnego, śmietany czy majonezu.
- Przyprawy: sól, pieprz oraz zioła