

---

## *Wybielanie – Biała dieta*

---

Aby efekt wybielania utrzymał się jak najdłużej należy przestrzegać tzw. białej diety.

Biała dieta polega na spożywaniu niebarwiących pokarmów i napojów. Należy unikać picia kawy, herbaty (również białej i zielonej), czerwonego wina, ciemnych soków (porzeczkowy, żurawinowy, malinowy), coca-coli i innych ciemnych napojów. Trzeba również unikać ciemnych sosów, zup oraz warzyw takich jak buraki, szpinak.

1. Przez 2 pierwsze godziny po zabiegu wybielania zębów nie należy jeść i pić niczego poza wodą mineralną.
2. Przez 48 godzin po zabiegu należy unikać pokarmów i napojów barwiących zęby, ponieważ szkliwo zębów w tym okresie jest częściowo odwodnione i szczególnie narażone na ponowne wchłonięcie barwników. Osoby przeprowadzające dwutygodniową kurację domową wybielania zębów systemem nakładkowym, powinny stosować białą dietę przez cały okres wybielania i 3 dni po jej zakończeniu (łącznie 17 dni).
3. Wskazane jest spożywanie drobiu, ryb, białych makaronów i białego pieczywa.

---

## *Wybielanie – Biała dieta*

---

4. Nie wolno również palić papierosów, gdyż dym tytoniowy może w znacznym stopniu przebarwić wybielone zęby.
5. W ciągu pierwszych dwóch tygodni po wybielaniu zaleca się również stosowanie łagodnej pasty wybielającej, aby dokładnie usuwać powierzchowne przebarwienia i osady, tak aby nie dopuścić do ich przeniknięcia w strukturę zęba.