

Précautions après un blanchiment dentaire

Après un blanchiment dentaire, il est essentiel de prendre certaines précautions pour assurer des résultats durables et préserver la santé bucco-dentaire. Il est recommandé d'éviter certains aliments et boissons et de maintenir une hygiène dentaire rigoureuse.

 by Cabinet DrMamdouhe

st-whitening

mu



Conseils pour maintenir des dents blanches



Brossage Régulier

Un brossage régulier avec un dentifrice blanchissant aide à maintenir la couleur des dents.



Alimentation Saine

Une alimentation saine et équilibrée contribue à la santé globale des dents et de la bouche.



Éviter Certains Aliments

Évitez les aliments et boissons connus pour tacher les dents, comme le café et le vin rouge.

Aliments et boissons à éviter

Thé et Café

Ces boissons peuvent tacher les dents, ce qui peut annuler les effets du blanchiment.

Vin Rouge

Le pigment présent dans le vin rouge peut affecter la blancheur des dents.

Sodas Sodas

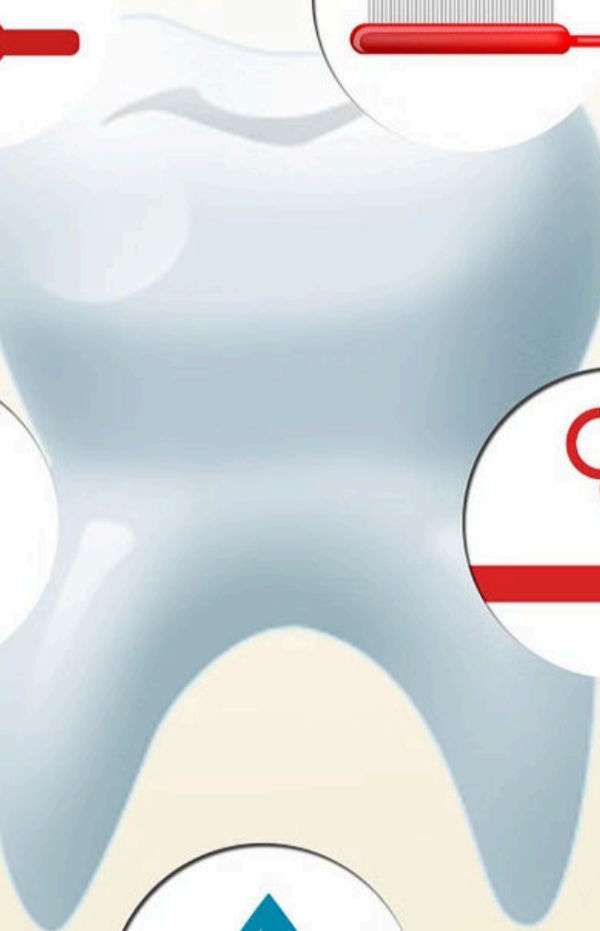
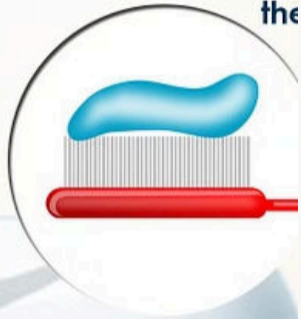
Les sodas, en raison de leur acidité, peuvent éroder l'émail dentaire et causer des taches.

TIP

AVE HEALTHY TE

g
que and
alone is not
to prevent
teeth.

Visit yo
You should not
regularly. Early stage
and cheaper to
should see your der
the



Use Sealants

Sealants protect your back teeth which can be the favorite place of bacteria in your mouth. Sealants combined with regular brushing can help protect your back teeth nicely.

Visit the www.thewelbeckclinic.com for more information about cosmetic dentistry, teeth whitening and more. Email info@thewelbeckclinic.com.

Précautions à prendre

1- Évitez les aliments et les boissons colorés

Pendant les 24 heures suivant le blanchiment, évitez de consommer des aliments ou des boissons qui pourraient tacher vos dents, tels que le café, le thé, les sodas foncés, les sauces colorées.

2- Évitez le tabac

Si vous fumez, il est préférable d'éviter de fumer après le blanchiment, car le tabac peut annuler les effets du traitement et causer des taches.

3- Limitez les aliments acides

Les aliments acides peuvent temporairement fragiliser l'émail dentaire après un blanchiment. Évitez le citron, les oranges, le kiwi ... et les boissons acides pendant quelques jours.

4- Maintenez une bonne hygiène bucco-dentaire

Continuez à vous brosser les dents deux fois par jour avec une brosse à poils souples et un dentifrice non abrasif. Utilisez également de la soie dentaire quotidiennement pour éliminer les débris entre les dents.

5- Utilisez des produits dentaires non colorés

Utilisez un dentifrice et un rince-bouche non colorés pour éviter de tacher vos dents fraîchement blanchies.

6- Évitez les produits blanchissants pendant un certain temps

Évitez d'utiliser des kits de blanchiment dentaire ou des produits blanchissants en vente libre immédiatement après le traitement professionnel, car cela pourrait sur-sensibiliser vos dents.

7- Consultez votre dentiste

Si vous ressentez une sensibilité accrue après le blanchiment, informez-en votre dentiste. Ils pourraient recommander des produits spécifiques pour atténuer la sensibilité ou pour aider à gérer tout inconfort.

8- Suivez les instructions de votre dentiste

S'il vous a fourni des instructions spécifiques à suivre après le blanchiment, assurez-vous de les respecter pour obtenir les meilleurs résultats et minimiser tout effet indésirable.

Conclusion

Rappelez-vous que les résultats du blanchiment dentaire ne sont pas permanents et peuvent s'estomper avec le temps en raison de facteurs tels que l'alimentation, le tabac et le vieillissement naturel. Si vous envisagez un blanchiment dentaire, il est recommandé de consulter d'abord votre dentiste pour déterminer si vous êtes un bon candidat et pour discuter des options qui conviennent le mieux à vos besoins.