

## LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

wir haben bei Ihnen ein Bleaching durchgeführt. Sicher freuen Sie sich jetzt über Ihre schönen weißen Zähne. Damit Ihre helle Zahnfarbe möglichst lange erhalten bleibt, haben wir Ihnen nachfolgend einige Tipps zusammengestellt:

### Direkt nach dem Bleaching:

Die Bleaching-Behandlung entzieht Ihren Zähnen Feuchtigkeit. Dies ist unbedenklich. Ihre Zähne nehmen in den nächsten 24 Stunden die verlorengegangene Flüssigkeit wieder auf und können dabei etwas nachdunkeln. In dieser Zeit sind Ihre Zähne empfänglicher gegenüber Einflüssen von außen, zum Beispiel können sich Farbpigmente in den Zahnschmelz einlagern. Aus diesem Grund sollten Sie während dieser Zeit alle „bunten“ Lebensmittel vermeiden: Dazu zählen zum Beispiel Cola und andere Softdrinks, Kaffee, jegliche Art von Tee, Rotwein, Senf, Ketchup und andere Soßen.

Rauchen Sie nicht und verwenden Sie eine weiße Zahnpasta ohne Streifen. Verzichten Sie zusätzlich auf Mundspüllösungen, da diese in der Regel eingefärbt sind.

Auch wenn es Sie reizt, Ihre weißen Zähne durch einen dunkelroten Lippenstift zu betonen: Warten Sie lieber noch einen Tag.

Auf folgende helle Lebensmittel können Sie bedenkenlos zurückgreifen: Wasser, Milch und Milchprodukte, Obst wie Bananen oder geschälte Äpfel, Nudeln, weißer Reis und Kartoffeln.

Infolge des Bleachings können die Zähne gelegentlich für einige Tage ein wenig empfindlicher sein, was in der Regel schnell von selbst wieder nachlässt. Wir können unterstützend ein Fluorid-Gel auftragen oder nennen Ihnen ein entsprechendes Produkt. Zusätzlich können Sie in den nächsten beiden Wochen eine Zahncreme für empfindliche Zähne verwenden.

### Tipps für dauerhaft weiße Zähne

Wie lange das Ergebnis Ihres Bleachings anhält, können wir an dieser Stelle nicht beantworten. Denn es hängt von der individuellen Beschaffenheit Ihrer Zähne, Ihrem Alter und nicht zuletzt von Ihren Lebensgewohnheiten ab. Sie können allerdings einiges tun, um Ihr strahlendes Weiß zu erhalten:

Empfehlenswert sind regelmäßige professionelle Zahnreinigungen. Dabei werden alle Beläge und färbende Ablagerungen an Ihren Zähnen und in den Zahnzwischenräumen entfernt – ein guter Schutz vor Karies und Zahnfleischentzündungen.

Färbende Bestandteile aus Lebensmitteln wie Kaffee, Tee oder Rotwein können sich im Laufe der Zeit wieder in den Zahn einlagern, vor allem aber Zigarettenrauch kann Ihre Zähne erneut verfärben. Es ist daher sinnvoll, wenig oder nicht zu rauchen und Ihren Kaffee-, Tee- oder Rotweinkonsum einzuschränken.

Unter günstigen Bedingungen ist es möglich, dass Ihre Zähne mehrere Jahre lang ihren neuen, weißen Farbton behalten. Falls sie später einmal nachdunkeln, können sie problemlos noch einmal aufgehellt werden.

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne persönlich zur Verfügung.

Ihr Praxisteam