

## INSTRUCCIONES POST-BLANQUEAMIENTO DENTAL

### Recomendaciones generales después de un blanqueamiento:

- Sigue una **dieta blanca** durante al menos los siete días posteriores al tratamiento. Puedes comer alimentos tales como el **arroz, el pollo o el pavo**.
- Si sientes **sensibilidad dental** o molestias puedes tomar un antiinflamatorio para calmarlas. Ten en cuenta que son molestias pasajeras y muy comunes.
- Si la sensibilidad **persiste durante varios días** o se vuelve excesivamente molesta, consúltanos para examinar cuál puede ser el problema y atajarlo cuanto antes.
- **No fumes**. Perjudicará al blanqueamiento y volverá a amarillear los dientes en poco tiempo.
- Lleva a cabo una **higiene oral estricta**, sobre todo tras un blanqueamiento. Evita colutorios que puedan contener Clorhexidina como Perio.aid o Periokin.

### Alimentos que debes evitar después de un blanqueamiento dental:

- Evita el consumo de bebidas gaseosas durante los **posteriores a 15 días** al tratamiento. No consumas **bebidas con colorantes**, como el café, el té o el vino tinto, ya que pueden perjudicar gravemente al blanqueamiento. Para evitar que estas bebidas entren en contacto con los dientes, puedes utilizar una pajita.
- Evita **frutas** tales como la fresa, la cereza o la frambuesa para que no se manchen tus piezas dentales. **Intenta no consumir cítricos**, ya que su acidez puede afectar a tu esmalte.
- No consumas alimentos como el **tomate, la zanahoria o la remolacha** en los días posteriores a tu blanqueamiento. Pueden manchar tus dientes y estropear el blanqueamiento.

### Cómo conservar tu sonrisa blanca durante más tiempo:

- Hay que tener en cuenta que, tras un blanqueamiento, los **dientes son especialmente propensos a mancharse**. Por ello, es importante seguir las indicaciones de alimentación para prolongar durante mucho más tiempo el resultado del tratamiento.
- Las **limpiezas bucales** serán de gran utilidad para eliminar las manchas externas que puedan aparecer debido al café, té, tabaco, bebidas gaseosas, enjuagues con una base de Clorhexidina, etc.
- Una **rutina de higiene completa** es imprescindible para conservar el blanco de tus dientes. Recuerda cepillarlos **tres veces al día con profundidad**, ayudándote de utensilios como el hilo dental o los enjuagues bucales.
- Acude al menos **una vez al año** a nuestra clínica dental para examinar el estado de tu salud bucodental.