



GABINET BIAŁEGO ZĘBA

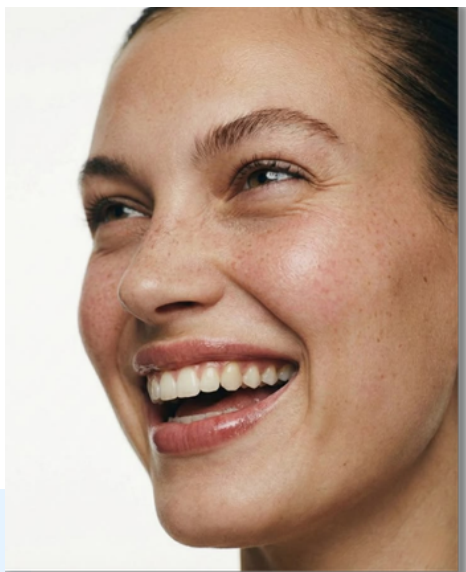
Biała Dieta

*Kompletny poradnik jak utrzymać śnieżno
biały uśmiech po zabiegu wybielania*

CZYM JEST BIAŁA DIETA

Biała dieta to sposób odżywiania, który pomaga utrzymać i wzmocnić efekty wybielania zębów.

Jest szczególnie ważna bezpośrednio po zabiegu, gdy zęby są bardziej podatne na przebarwienia.



🕒 Jak długo stosować?

Zaleca się stosowanie białej diety przez minimum **48 - 72h po zabiegu**. W tym czasie szkliwo jest najbardziej otwarte i wrażliwe na barwniki.

⚠️ Dlaczego to ważne?

Podczas wybielania pory szkliwa rozszerzają się. Spożywanie barwiących produktów w tym czasie może cofnąć efekt zabiegu nawet o kilka odcieni.

48 h

NAJWAŻNIEJSZY
CZAS PO ZABIEGU

7 dni

ZALECANY CZAS
TRWANIA DNIETY

Dozwolone *napoje*

- 1 Woda (niegazowana i gazowana)
- 2 Mleko (krowie i roślinne, np. migdałowe, sojowe)
- 3 Biała herbata
- 4 Smoothie z białych owoców i jogurtu naturalnego
- 5 Woda kokosowa
- 6 Jasne napoje izotoniczne
- 7 Soki z jasnych owoców, np. z jabłka, gruszki
- 8 Jogurt naturalny, kefir, maślanka
- 9 Rozcieńczone soki warzywne z jasnych warzyw, takich jak ogórek lub seler, bez dodatków barwiących

Tip dnia

Jeśli musisz wypić kawę lub kolorowy napój — używaj słomki, aby napój omijał zęby. Następnie natychmiast przepłucz usta wodą.



Temperatura ma znaczenie: unikaj bardzo gorących i bardzo zimnych napojów — podrażniają szklivo po zabiegu.



Unikaj bezwzględnie

Kawa, Czarna herbata, Czerwone wino, Ciemne napoje gazowane Soki z ciemnych owoców (jagody, wiśnie, granaty), Herbaty, owocowe, Napoje energetyczne.

Warzywa

- Kalafior
- Ziemniaki (obrane)
- Cukinia (bez skórki)
- Seler korzeniowy
- Biała fasola
- Białe szparagi
- Pasternak
- Ogórek (bez skórki)
- Por (biała część)
- Cebula (biała)
- Rzodkiew biała
- Pieczarki
- Topinambur
- Biała kapusta
- Fenkuł (koper włoski)
- Karczoch
- Jicama
- Młoda rzepa (biała)
- Bambusowe pędy
- Kalarepa (biała lub zielona)

Owoce

- Banany
- Gruszki (jasne odmiany, obrane)
- Jabłka (jasne odmiany, obrane)
- Białe winogrona
- Liczi
- Smoczy owoc (biały miąższ)
- Melon (np. miodowy, kantalupa, obrany)
- Biała brzoskwinia (obrana)
- Białe nektarynki (obrane)
- Durian (jasny miąższ)
- Kokos (biały miąższ)
- Ananas (obrany, bez skórki)
- Młody kokos (miąższ)



Unikaj bezwzględnie

Owoców o intensywnych kolorach, takich jak jagody, czereśnie, czy granaty, aby uniknąć ryzyka przebarwienia zębów.

Mięso

- Kurczak (pierś i inne jasne części, bez skóry)
- Indyk (pierś i inne jasne części, bez skóry)
- Cielęcina
- Królik
- Biała ryba (np. dorsz, halibut, sola)
- Wieprzowina (chude kawałki, np. schab, polędwica)
- Jagnięcina (jasne, chude kawałki)
- Skorupiaki (np. krewetki, małże, kraby, homary)

Unikaj bezwzględnie

Ciemnego mięsa, jak wołowina, baranina i ciemne części drobiu, panierki i kolorowych przypraw.

Węglowodany

- Biały ryż
- Biały chleb
- Makaron z białej mąki
- Ziemniaki (obrane)
- Kasza manna
- Białe tortille
- Płatki ryżowe
- Tapioka
- Bulgur (jasny)
- Mąka ryżowa
- Kluski ryżowe
- Chlebki pita (biała mąka)
- Quinoa (jasna odmiana)
- Gryka (jasna kasza gryczana)
- Ryżowe wafelki
- Kasza jęczmienna (jasna odmiana)
- Jasne płatki śniadaniowe (np. płatki kukurydziane)

PASTY I PŁYNY DO PŁUKANIA UST

Płyn/pasta powinny być bezbarwne lub białe, z fluorem. Podczas 2 tygodni od momentu zabiegu zalecane jest stosowanie past z fluorem 1250 -1500 ppm . Po tym czasie można stosować pasty delikatnie wybielające, które podtrzymają efekt na dłużej.

Polecane pasty do zębów

- 1 ApaCare
- 2 Elmex
- 3 Meridol
- 4 Sensodyne Whitening
- 5 Colgate Optic White
- 6 Crest 3D White
- 7 Oral-B 3D White Luxe

Płyny do płukania ust

- 1 Listerine Total Care Zero
(dostępny w wersji bezbarwnej)
- 2 Elmex Sensitive
- 3 Curasept ADS 205 (bez alkoholu i z chlorheksydyną)



Chlorheksydyna:

Nadmierne stosowanie po wybielaniu może powodować przebarwienia!



Unikaj bezwzględnie

Płynów oraz past o intensywnym kolorze (np. zielone, niebieskie, z węglem), które mogą pozostawiać barwniki na zębach)

Masz pytania dotyczące białej diety?

Skontaktuj się z naszym gabinetem – chętnie odpowiemy na wszelkie wątpliwości i pomożemy utrzymać biały uśmiech jak najdłużej!