



GABINET BIAŁEGO ZĘBA

Biała dieta

Biała dieta pomaga utrzymać i wzmocnić efekty wybielania zębów. Jest szczególnie ważna zaraz po zabiegu, gdy zęby są bardziej podatne na przebarwienia.

Oto lista zalecanych produktów na białej diecie.

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. Soki z jasnych owoców, np. z jabłka, gruszki
6. Jasne napoje izotoniczne
7. Woda kokosowa
8. Rozcieńczone soki warzywne z jasnych warzyw, takich jak ogórek lub seler, bez dodatków barwiących

Unikaj kawy, czarnej herbaty, czerwonego wina i ciemnych napojów gazowanych oraz soków z ciemnych owoców.

W przypadku konieczności picia kawy lub kolorowych napojów, używaj słomki, aby napój trafiał bezpośrednio do przetyku, omijając zęby. Następnie przepłucz usta wodą.



GABINET BIAŁEGO ZĘBA

Warzywa

1. Kalafior
2. Ziemniaki (obrane)
3. Cukinia (bez skórki)
4. Seler korzeniowy
5. Biała fasola
6. Białe szparagi
7. Pasternak
8. Ogórek (bez skórki)
9. Por (biała część)
10. Cebula (biała)
11. Rzodkiew biała
12. Pieczarki
13. Topinambur
14. Biała kapusta
15. Fenkuł (koper włoski)
16. Karczoch
17. Jicama
18. Młoda rzepa (biała)
19. Bambusowe pędy
20. Kalarepa (biała lub zielona)

1. Banany
2. Gruszki (jasne odmiany, obrane)
3. Jabłka (jasne odmiany, obrane)
4. Białe winogrona
5. Liczi
6. Smoczy owoc (biały miąższ)
7. Melon (np. miodowy, kantalupa, obrany)
8. Biała brzoskwinia (obrana)
9. Białe nektarynki (obrane)
10. Durian (jasny miąższ)
11. Kokos (biały miąższ)
12. Ananas (obrany, bez skórki)
13. Młody kokos (miąższ)

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



GABINET BIAŁEGO ZĘBA

mięso

1. Kurczak (pierś i inne jasne części, bez skóry)
2. Indyk (pierś i inne jasne części, bez skóry)
3. Cieleęcina
4. Królik
5. Biała ryba (np. dorsz, halibut, sola)
6. Wieprzowina (chude kawałki, np. schab, polędwica)
7. Jagnięcina (jasne, chude kawałki)
8. Skorupiaki (np. krewetki, małże, kraby, homary)

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



GABINET BIAŁEGO ZĘBA

Węglowodany

1. Biały ryż
2. Biały chleb
3. Makaron z białej mąki
4. Ziemniaki (obrane)
5. Kasza manna
6. Białe tortille
7. Płatki ryżowe
8. Tapioka
9. Bulgur (jasny)
10. Mąka ryżowa
11. Kluski ryżowe
12. Chlebki pita (biała mąka)
13. Quinoa (jasna odmiana)
14. Gryka (jasna kasza gryczana)
15. Ryżowe wafelki
16. Kasza jęczmienna (jasna odmiana)
17. Jasne płatki śniadaniowe (np. płatki kukurydziane)

Unikaj pełnoziarnistych, ciemnych chlebów i makaronów oraz kolorowych warzyw skrobiowych.



GABINET BIAŁEGO ZĘBA

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.

Przykłady past do zębów, które mogą spełniać te kryteria:

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

Przykłady płynów do płukania ust odpowiednich na białej diecie:

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

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