

RECOMMANDATIONS APRES UN BLANCHIMENT

Après le blanchiment, la couleur risque de varier durant quelques jours encore. Les petites taches blanchâtres parfois observées disparaîtront.

Vous allez peut-être constater une hyper sensibilité dentaire qui disparaîtra dans les 24 à 48 heures. Prenez un antalgique type Ibuprofène (Advil, Nurofène, etc) sauf contre-indication !

Durant les **3 heures** qui vont suivre, **ne mangez rien et ne buvez rien d'autre que de l'eau.**

Pendant 48 heures vous devez éviter :

- les fruits colorés surtout rouges
- les viandes rouges
- le vin rouge, rosé, etc.
- les légumes rouges, colorés (betterave, carotte, etc.)
- les boissons telles que le thé ou le café
- de manger trop chaud
- de manger trop froid
- de mettre du rouge à lèvres
- de fumer
- de mastiquer un chewing-gum
- de manger des bonbons
- de faire des bains de bouches colorés
- de prendre des médicaments colorants (fer)

Vous éviterez aussi de **vous brosser les dents immédiatement** en sortant de chez le dentiste, attendez quelques heures.

Et après...

Pour garder votre beau sourire, vous devez **vous brosser les dents** au moins matin et soir et si possible après l'absorption de café ou de thé.

Vous devez **éviter de fumer** car la nicotine jaunie énormément les dents.

Utilisez régulièrement le fil dentaire pour éliminer les débris présents entre les dents.

L'équipe du Dr Philippe RIESTER