



**PRAXIS DR. SCHWAN**  
MODERNE ZAHNHEILKUNDE UND IMPLANTOLOGIE

## UNSERE EMPFEHLUNG NACH DEM LASER-BLEACHING

Die Bleaching-Behandlung entzieht Ihren Zähnen Feuchtigkeit. Dies ist jedoch unbedenklich. Allerdings nehmen Ihre Zähne in den nächsten 24 Stunden verloren gegangene Flüssigkeit wieder auf und können dabei etwas nachdunkeln. In dieser Zeit sind Ihre Zähne empfänglicher gegenüber Einflüssen von aussen, zum Beispiel können sich Farbpigmente im Zahnschmelz einlagern.

Aus diesem Grund sollten Sie während dieser Zeit alle «bunten» Lebensmittel vermeiden.

### DAZU ZÄHLEN ZUM BEISPIEL:

- + Kaffee und jegliche Art von Tee
- + Cola und andere Softdrinks
- + Rotwein
- + Ketchup und Senf
- + Randen

### SOWIE STARK SÄUREHALTIGE PRODUKTE WIE:

- + Zitrusfrüchte
- + Salatdressing
- + Fruchtsäfte
- + Redbull

Rauchen Sie nicht und verwenden Sie eine weisse Zahnpasta ohne Streifen. Verzichten Sie auf eine zusätzliche Mundspüllösung, da diese in der Regel eingefärbt sind. Auch wenn der Reiz gross sein mag, 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, weissen Reis und Kartoffeln.)

Infolge des Bleachings können die Zähne gelegentlich für einige Tage ein wenig empfindlicher sein, was in der Regel von selbst wieder nachlässt. Um diese Nebenwirkung möglichst gering zu halten, versiegeln wir Ihre Zähne direkt nach dem Bleichvorgang. Zusätzlich können Sie zu Hause mit einem Fluoridgel (beispielsweise Elmex Gellée) nachfluoridieren und in den nächsten beiden Wochen eine Zahncreme für empfindliche Zähne verwenden.

Wir beraten Sie gerne.

Ihr Prophylaxe-Team Dr. Schwan