

JAK WYBIELIĆ ZĘBY?

Są dwa rodzaje przebarwień zębów: wewnętrzne i zewnętrzne.

Przebarwienia zewnętrzne są powierzchowne. Mogą one być spowodowane paleniem tytoniu, kamieniem nazębnym lub pokarmami i napojami o silnym zabarwieniu. Napoje powodujące przebarwienia to kawa, herbata, czerwone wino i napoje gazowane o ciemnej barwie.



Przebarwienia zewnętrzne

Wewnętrzne przebarwienia znajdują się pod powierzchnią szkliwa. Mogą one być spowodowane starzeniem się, nadmiarem fluoru oraz pewnego rodzaju lekami.



Przebarwienia wewnętrzne

Produkty do samodzielnego wybielania zębów można kupić w aptece

- **Paski wybielające** usuwają przebarwienia wewnętrzne. Paski przylegają do zębów, umożliwiając przenikanie środka wybielającego do zębów.



- Umieścić paski wybielające na powierzchni górnych i dolnych zębów.
- Pozostawić paski na zębach przez 30 minut lub zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu.
- Częste czyszczenie zębów **pastą wybielającą** także usuwa przebarwienia. Czyszczenie zębów pastą wybielającą zapobiega przebarwieniom powstającym pod wpływem pokarmów, napojów, tytoniu lub w wyniku odkładania się płytki nazębnej.

JAK WYBIELIĆ ZĘBY?

Wybielanie profesjonalne

W gabinecie stomatologicznym

Stomatolog może zaproponować profesjonalny zabieg wybielania zębów. Jest to zabieg z zastosowaniem **żelu i lamp wybielających**.

Żele o dużej zawartości nadtlenu przenikają pod powierzchnię szkliwa i wybielają przebarwienia. Informacje na temat profesjonalnego wybielania zębów można uzyskać u stomatologa.



- Żel wybielający jest nakładany na przednie zęby
- Żel pozostawia się na 15-20 minut, a następnie wypłukuje

Samodzielne wybielanie zębów przy użyciu środków przepisanych przez stomatologa

Zęby można wybielić samodzielnie stosując produkty przepisane w gabinecie stomatologa.

W gabinecie stomatologicznym wykonuje się wycisk zębów, a następnie przygotowuje indywidualnie dla pacjenta, przezroczystą, plastikową nakładkę. Pacjent w domu wypełnia nakładkę **żelem wybielającym**. Żel należy pozostawić na zębach przez co najmniej 1 godzinę.



- Nałożyć żel do nakładki
- Założyć nakładkę na zęby na co najmniej 1 godzinę

Wskazówki dotyczące zapobieganiu przebarwieniom

- Szczotkować zęby i czyścić nicią dentystyczną dwa razy dziennie w celu zapobiegania odkładaniu się płytki i kamienia nazębnego oraz usuwania przebarwień.
- Ograniczyć spożywanie silnie zabarwionych pokarmów i napojów, jak jagody, kawa, herbata, czerwone wino.
- Unikać palenia i żucia tytoniu.
- Stosować produkty do wybielania, jak pasta i paski wybielające.
- Regularnie co 6 miesięcy wykonywać profesjonalne czyszczenie zębów w gabinecie stomatologicznym.

Więcej wskazówek na temat wybielania zębów można uzyskać w gabinecie dentystycznym lub na witrynie oralb.com.