

RECOMENDACIONES PARA EL BLANQUEAMIENTO DENTAL

En este folleto os encontrareis unas pequeñas recomendaciones a seguir durante y después de vuestro tratamiento para conservar más a largo plazo el blanqueamiento realizado. No se trata de censurar este tipo de alimentos o bebidas, sino de ser conscientes de sus consecuencias en nuestros dientes. Mantener un buen cepillado es muy importante, pues así reducimos su presencia, contacto e impacto dañino sobre el esmalte.

ALIMENTOS A EVITAR DURANTE Y DESPUÉS DEL TRATAMIENTO:

- *Es recomendable evitar el consumo de estos alimentos porque contienen unos pigmentos que podrían ralentizar nuestro objetivo final.*
 - *Vino tinto, café, té, frutas y verduras de color intenso (remolacha, arándanos, moras, cerezas), colorantes alimenticios.*
 - *Bebidas carbonatadas y azucaradas, tipo coca-cola. Estos contienen ácidos y azúcares que desmineralizan la superficie del esmalte y aumentan el riesgo de caries.*
 - *Colutorios con clorhexidina. A no ser que lo tengamos recomendado por el facultativo por algún tratamiento específico.*
 - *El consumo de tabaco. Resulta negativo para la salud en general, además unos de sus contenidos como la nicotina produce manchas en la superficie de nuestros dientes.*

ALIMENTOS ALIADOS PARA UNA SONRISA BLANCA:

- *Consumir alimentos con textura fibrosa, como la manzana, fomentan la limpieza de los dientes durante su masticado.*
- *Nos ayuda a segregar saliva que neutraliza los ácidos perjudiciales para el esmalte y así reduce el riesgo de producirse caries.*
- *Podemos citar así como la manzana, las zanahorias, el apio, las espinacas, la coliflor y las judías verdes.*
- *La leche y sus derivados, por su alto contenido en ácido fólico y calcio ayuda a remineralizar nuestra dentadura*

Manteniendo unos buenos hábitos de higiene dental y control de ingesta de alimentos con pigmentos colorantes, nuestra sonrisa relucirá por más tiempo. Para cualquier duda siempre es mejor comunicárselo a nuestro dentista, él te recomendará lo mejor en tu caso.