

Werichova 1145/23
152 00 Praha 5

Recepce: +420 724 336 138, +420 251 555 921
E-mail: hygiene@barrandovsmile.cz

www.barrandovsmile.cz

Bílá dieta

Je souhrn opatření a doporučení, která je třeba dodržovat po bělení zubů, kdy je sklovina zvýšeně náchylná na příjem barevných pigmentů a zuby mohou být zvýšeně citlivé. Nejdůležitější je její dodržování následujících 48 hodin (2 dny) po bělení, nejlépe 1–2 týdny po bělení.

Co se nesmí - vše, co je na pohled barevné:

- čokoláda, barevné cukrovinky
- koření - kari, kurkuma, červená paprika
- omáčky - rajčatová, boloňská apod.
- káva, čaj černý i ovocný
- červené i bílé víno, pivo a veškerý alkohol obsahující barviva
- tmavé nápoje typu Coca-cola, Kofola, džusy, limonády
- zelenina - rajčata, houby, hrášek, kukuřice, červená řepa, zelí, brokolice, kapusta apod.
- ovoce - meloun, lesní plody, jahody, třešně, meruňky, broskve, meloun, citrusy
- vhodné je vždy po jídle ústa vyplachovat vodou
- vyvarovat se kouření a ženy by se měly vyhnout používání rtěnek

Co se smí - vše, co nám nezabarví bílý textil:

- voda, mléko, minerální vody
- těstoviny, rýže, brambory
- bílé maso, bílé ryby
- banány
- sýry
- bílé pečivo