TANGER BAY
DENTAL CENTER

نصائح بعد تبييض الأسنان

Tanger Bay Dental Center

تجميل الأسنان

ابتسامة أكثر إشراقًا – حافظ عليها

أول 48 ساعة حاسمة: تصبح أسنانك مؤقتًا أكثر مسامية وتمتص الأصباغ بسهولة. إليك كيف تحمي نتيجتك وتطيل أمدها.

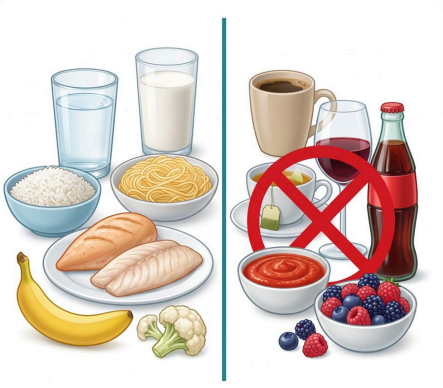
1 الحمية البيضاء (48 ساعة)

خلال 48 ساعة، تجنّب كل ما يسبّب التصبّغ – فأسنانك تمتص الأصباغ بسهولة أكبر.

تجنّب خلال 48 ساعة

القهوة، الشاي، النبيذ الأحمر، المشروبات الغازية الداكنة، العصائر الملوّنة، صلصة الطماطم، الكاري، الفواكه الحمراء، الشمندر – وخصوصًا **التدخين**.

- الماء، الحليب، الأعشاب الفاتحة
- الأرز، المعكرونة السادة، البطاطس، الخبز الأبيض
- الدجاج، السمك الأبيض، البيض، الزبادي السادة، الجبن الأبيض
- القرنبيط، الموز، التفاح المقشّر



أطعمة فاتحة مسموحة من جهة؛ أطعمة ومشروبات ملوّنة مشطوبة من جهة أخرى.

2 الحساسية

من الشائع و**الطبيعي** الشعور بحساسية عابرة للحار والبارد في الأيام الأولى؛ تزول عادة خلال 24 إلى 72 ساعة.

1. استعمل **معجونًا مزيلًا للحساسية** (بالفلورايد أو نترات البوتاسيوم).
2. تجنّب الأطعمة والمشروبات الشديدة الحرارة أو البرودة لبضعة أيام.

> **للتخفيف**
> قد يساعد جل الفلورايد مساءً. اتصل بالعيادة إذا استمرّ الانزعاج.



سن حسّاس وأنبوب معجون مزيل للحساسية.

3 نظافة لطيفة

1. نظّف بفرشاة **ناعمة** ومعجون غير كاشط.
2. بعد مشروب ملوّن (إن لزم فعلًا)، اشطف بالماء أو نظّف أسنانك.
3. تجنّب الغسولات الملوّنة (مثل الكلورهيكسيدين) لبضعة أيام.

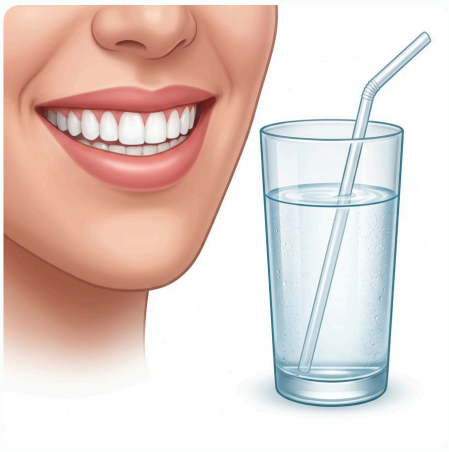


تفريش لطيف بفرشاة ناعمة.

4 إطالة أمد النتيجة

48 ساعة حمية بيضاء

1. قلّل يوميًا من الأطعمة والمشروبات التي تصبغ؛ اشرب بواسطة **ماصّة**.
2. أوقف أو قلّل **التدخين**، العدو الأول للبياض.
3. التنظيف الاحترافي واللمسات الدورية يحافظان على النتيجة.



ابتسامة مشرقة؛ كوب بماصّة.

متى تتصل بالعيادة

إذا كانت الحساسية **شديدة** أو استمرّت **أكثر من 3 أيام**، أو في حال تهيّج مستمر للثة، اتصل بنا.

+212 6 22 02 60 63

موعدك القادم التاريخ : .....

فحص كل 3 إلى 6 أشهر

للحفاظ على لثة سليمة وعلى ابتسامتك، يُنصح بتنظيف احترافي وفحص كل 3 إلى 6 أشهر.

صادرة عن

Tanger Bay Dental Center – Dr Haitham Boutaib

+212 6 22 02 60 63 طنجة، المغرب tangerbay.ma