TANGER BAY
DENTAL CENTER

Conseils après un blanchiment dentaire

Tanger Bay Dental Center

Esthétique dentaire

Un sourire plus éclatant — préservez-le

Les 48 premières heures sont décisives : vos dents sont temporairement plus poreuses et absorbent facilement les colorants. Voici comment protéger et prolonger votre résultat.

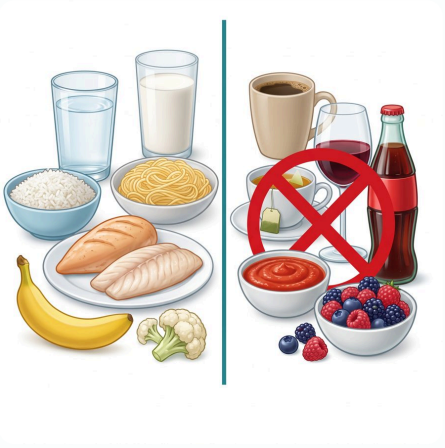
1 La diète blanche (48 h)

Pendant 48 heures, évitez tout ce qui tache — vos dents « boivent » plus facilement les pigments.

À éviter pendant 48 h

Café, thé, vin rouge, sodas foncés, jus colorés, sauce tomate, curry, fruits rouges, betterave — et surtout le **tabac**.

- Eau, lait, tisanes claires
- Riz, pâtes nature, pomme de terre, pain blanc
- Poulet, poisson blanc, œufs, yaourt nature, fromage blanc
- Chou-fleur, banane, pomme pelée



Aliments clairs autorisés d’un côté ; aliments et boissons colorants barrés de l’autre.

2 Sensibilité

Une sensibilité passagère au chaud et au froid est fréquente et **normale** les premiers jours ; elle disparaît généralement en 24 à 72 heures.

1. Utilisez un **dentifrice désensibilisant** (fluor ou nitrate de potassium).
2. Évitez les aliments et boissons très chauds ou très froids pendant quelques jours.

> **Pour soulager**
> Un gel fluoré appliqué le soir peut aider. Contactez le cabinet si la gêne persiste.



Dent sensible et tube de dentifrice désensibilisant.

3 Hygiène douce

1. Brossez avec une **brosse souple** et un dentifrice non abrasif.
2. Après une boisson colorante (si vraiment nécessaire), rincez à l'eau ou brossez-vous les dents.
3. Évitez les bains de bouche colorés (ex. chlorhexidine) pendant quelques jours.



Brossage doux avec une brosse souple.

4 Prolonger le résultat

48 h diète blanche

1. Limitez au quotidien les aliments et boissons qui tachent ; buvez avec une **paille**.
2. Arrêtez ou réduisez le **tabac**, principal ennemi de la blancheur.
3. Un nettoyage professionnel et des retouches ponctuelles entretiennent le résultat.



Sourire éclatant ; verre avec une paille.

Quand contacter le cabinet

Si la sensibilité est **intense** ou dure **plus de 3 jours**, ou en cas d'irritation persistante des gencives, contactez-nous.

+212 6 60 02 22 63

Votre prochain rendez-vous **Date :** .....

Un contrôle tous les 3 à 6 mois

Pour garder des gencives saines et entretenir votre sourire, un nettoyage professionnel et un examen de contrôle sont recommandés tous les 3 à 6 mois.

ÉTABLI PAR

Tanger Bay Dental Center — Dr Haitham Boutaib

+212 6 60 02 22 63 **Tanger, Maroc** **tangerbay.ma**

Guide remis à titre informatif — ne remplace pas l'avis de votre praticien.