

### 1. Das sollten Sie tun:

- Nach dem Bleachen sollten Sie die Zähne stets feucht halten. Sie sollten viel trinken.
- Besonders gut sind Milch oder Joghurt.

### 2. Das sollten Sie nicht tun

- Innerhalb von 48 Stunden nach dem Bleaching sollten Sie eine sogenannte „weiße Diät“ durchführen.
- Das heisst, Sie sollten auf Kaffee, Tee, Wein, Curry, Zigaretten, Cola und ähnliche farbstoffreiche Nahrungsmittel verzichten.
- Die Zähne sind in dieser Zeit sehr empfindlich für neue Verfärbungen. Die Zahnpflege sollte wie gewohnt zwei bis dreimal täglich erfolgen.

### 3. Das sollten Sie wissen:

- Nach dem Bleaching sind Zähne und Zahnfleisch häufig etwas empfindlicher. Typisch ist ein Brennen des Zahnfleisches oder vereinzelt auftretendes, leichtes Piksen am Zahn. Das ist normal und lässt sich meist nicht vermeiden. Die Zähne nehmen dadurch keinen Schaden. Nach maximal 12 Stunden verschwinden diese Symptome.

### 4. Wie oft sollte das Bleaching durchgeführt werden:

- Wie lange das Bleichergebnis anhält, ist sowohl abhängig von den Essgewohnheiten als auch von der Struktur der Zähne.
- Diese ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. In der Regel empfiehlt sich ein auffrischendes Bleaching nach 1 ½ bis 2 Jahren.



[dentmed.ch](http://dentmed.ch)

Zürich, 03.03.2024



[zahnmedizinischepraxis](https://www.instagram.com/zahnmedizinischepraxis)