



## In Office Bleaching

### Kurzinformation zum Ablauf:

- 1 Fotoaufnahme und Farbbestimmung vor dem Bleaching
- 2 Anbringen des Lippen- und Zahnfleischschutzes
- 3 Auftragen und einwirken des Bleachingmittels für maximal 4 Durchgänge à 15 Minuten
- 4 Fotoaufnahme und Farbbestimmung nach dem Bleaching

### Wichtig für Sie zu wissen:

Füllungen oder Keramikrestorationen wie Kronen und Brücken lassen sich nicht bleichen. Dies bedeutet, dass Füllungen im sichtbaren Bereich nach Abschluss des Bleachings ausgetauscht werden müssen, um ein optimales Behandlungsergebnis zu erzielen.

Nach dem Bleichen lagern sich Pigmente besonders leicht in den Zähnen ab. Um dies zu verhindern, sollten Sie in den ersten 3 Tagen auf färbende Lebensmittel verzichten. Obst und Säfte, die viel Fruchtsäure enthalten, sind ebenfalls ungeeignet, da sie die ohnehin schon überempfindlichen Zähne noch mehr reizen. Wenn möglich, sollten Sie in den nächsten zwei Wochen folgende färbende Lebensmittel aus Ihrem Speiseplan streichen:

- Rotwein, Traubensaft, Schwarz-, Rooibos- und Grüntee, Kaffee, Cola
- Karotten, Rote Bete, Paprika, Spinat, Tomaten, Beeren, Kirschen, Weintrauben
- Ketchup, Senf, Sojasauce, Balsamico-Essig, Safran, Curry, Kurkuma

### "Weisse Diät" nach dem Bleichen

Bevorzugen Sie in den ersten Tagen weisse Lebensmittel, wie z.B.:

- Joghurt, Milch, Quark
- Wasser
- Blumenkohl, Staudensellerie
- Truthahn, Fisch
- Reis, Weissmehlprodukte (wie Weissbrot, Toastbrot, Griessbrei, Nudeln usw.)

### Rauchen

Neben den genannten Lebensmitteln haben auch die Teerstoffe des Tabaks eine verfärbende Wirkung auf die Zähne, so dass Sie sie vor allem in den ersten Tagen nach dem Bleaching meiden sollten. Wenn Sie das Ergebnis Ihrer Zahnaufhellung möglichst lange erhalten wollen, ist ein Rauchstopp empfehlenswert.

### Schmerzen nach dem Bleaching

Nach dem Bleichen kann es zu einer übermässigen Empfindlichkeit der Zähne und gereiztem Zahnfleisch kommen. Deshalb ist es wichtig, die Zähne nach dem Power-Bleaching zu fluoridieren. Die Fluoridierung führt zur Bildung einer Calcium-Fluorid-Deckschicht auf der Zahnoberfläche, also auch auf freiliegenden Zahnhälsen und den freiliegenden Dentintubuli. Sie werden dadurch abgedeckt und die Beschwerden werden reduziert. Wir empfehlen Ihnen das Oral Care Relief Gel oder die GC Tooth Mousse zu verwenden. Die Beschwerden gehen in der Regel nach kurzer Zeit zurück, sollten Sie diese Nebenwirkungen jedoch länger als drei Tage bemerken, suchen Sie Ihren Zahnarzt auf.