



## Instrucciones durante y tras el blanqueamiento dental

Aconsejamos seguir nuestras **instrucciones durante y tras el blanqueamiento dental** para saber como obtener los mejores resultados y alargar los efectos blanqueadores de su tratamiento de estética dental.

1. Mantener una **higiene impecable** y después de cada comida cepillarse para tratar de evitar lo máximo posibles restos de alimentos y bebidas que puedan decolorar los dientes nuevamente.
2. Evitar **bebidas y alimentos que contengan muchos colorantes naturales o químicos**.

*Se adjunta una tabla que puede ser muy útil durante y en los días posteriores al tratamiento y resolverle dudas durante la elaboración de su menú diario.*

	PERMITIDAS	PROHIBIDAS
Bebidas	Agua mineral	Café
	Gaseosas incoloras	Té negro
	Vino blanco	Vino rosado o tinto
	Cerveza blanca	Gaseosas con colorante
	Yogur sin colorantes	Cerveza negra
	Té claro (boldo,manzanilla)	Jugo de frutas
Carnes	Carnes blancas	Carnes rojas muy jugosas
	Aves,pescados y cerdos	
Vegetales	Legumbres de color claro	Tomate crudo o en salsa
	Repollos blancos	Zanahoria
	Lechuga	Remolacha
	Cebolla	Zapallo
	Patata o batata	Espinacas
	Arroz	
Aderezos y Salsas	Crema de leche	Salsas rojas(frutos rojos)
	Salsa blanca	Kétchup
	Queso blanco	Mostaza
	Mayonesa	Canela
		Tomillo
Frutas	Manzana	Uvas negras
	Pera	Naranjas
	Melón	Frutos Rojos (granada, arándanos...)
	Durazno Banco	Ciruelas
	Bananas o Plátanos	Membrillo
		Duraznos
Otros	Todo tipo de pastas	Tabaco
		Colutorios con colorante
		Clorhexidine
	Chocolate	

**3. No fumar** El tabaco es una de las casusas que más fracaso suponen ante los blanqueamientos ya que en muy poco tiempo es capaz de volver a colorar el diente. No obstante, si el hábito tabáquico no desaparece, el tratamiento verá muy limitados sus resultados en el tiempo.

**4. No utilizar colutorios o dentífricos de color** ya que contienen extractos y colorantes artificiales. Tampoco aquellos productos que contengan clorhexidina. Es recomendable utilizar una pasta blanqueante los días posteriores a la finalización del tratamiento. Estas no van a blanquear aún más los dientes, pero si puede ayudar a mantenerlos.

**5. Si se ha realizado una fluorización al terminar** el tratamiento es importante que **no consuma ningún producto lácteo las primeras veinticuatro** horas seguidas al tratamiento, para que no precipite el flúor con el calcio que puede contener la leche, el queso o el yogurt.

## Consideraciones durante el tratamiento blanqueador

- El periodo de tratamiento blanqueante y los 15 días siguientes al mismo son **cruciales para obtener un resultado óptimo** en cuanto al color. Durante este tiempo, le recomendamos seguir las indicaciones previamente detalladas en el punto anterior.
- En algunos casos puede producirse cierta **hipersensibilidad en los dientes** durante o justo después del tratamiento. Este tipo de sensibilidad aumentada puede ser más o menos pronunciada, pero es absolutamente reversible y desaparece tras pocas horas. En casos excepcionales, después de algunos días desaparece. La hipersensibilidad causada por el blanqueamiento puede reducirse con la aplicación local de un gel de flúor o de nitrato de potasio, la utilización de una pasta de dientes desensibilizante y evitar consumir ciertos tipos de comidas o bebidas, entre las que se incluyen alimentos demasiado calientes o demasiado fríos, comidas o bebidas hipertónicas o bebidas con un elevado contenido en ácidos.
- Asimismo, puede producirse una **inflamación transitoria de las encías** debido al contacto con el blanqueante. La sensación puede parecerse a la de una leve quemadura y las zonas afectadas pueden adquirir un color blanquecino. No debe inquietarse por ello, ya que esta situación se resuelve espontáneamente en pocas horas.
- El efecto del blanqueamiento suele mantenerse, como promedio, durante dos años. Sin embargo, esta duración depende en gran medida de los hábitos alimenticios, de la higiene oral y del hecho de evitar las situaciones mencionadas con anterioridad, que pueden provocar una decoloración precoz. Su motivación y colaboración son cruciales para mantener el resultado obtenido durante más tiempo.

GBCOM

Gabinete Balear de Cirugía oral y Maxilofacial  
Avda. Picasso nº 45 07014 Palma de Mallorca



971 73 04 29  
www.gbcom.es