



## **¿Qué puedo comer y beber después de un blanqueamiento dental?**

Después de realizar el blanqueamiento dental nuestros dientes son muy susceptibles a captar diferentes pigmentos por lo que, en la medida de lo posible, durante la siguiente semana debemos llevar una dieta que no incluya alimentos con colorantes. Además, deberemos restringir la ingesta de algunos alimentos y bebidas durante las 48 horas siguientes:

No se deben comer alimentos con colores oscuros: por ejemplo la remolacha, las espinacas, los arándanos, la salsa de soja... que pueden manchar nuestros dientes, que captan esos pigmentos.

**Lo mismo aplica a las bebidas con colores oscuros como el café, el té, el vino tinto y las bebidas con colorantes. Al menos durante 48 horas es mejor que nos limitemos a hidratarnos a base de agua.**

Tampoco debemos comer frutas ácidas como el kiwi, la piña o los cítricos. Los zumos de estas frutas también quedan descartados durante este período de tiempo, ya que pueden causar hipersensibilidad dental.

Tampoco son aconsejables los alimentos o bebidas muy frías, ya que tus dientes se mantendrán bastante sensibles tras el tratamiento blanqueador, sensibilidad que desaparece al cabo de los días.

**Es probable que el día del blanqueamiento experimente algún grado de sensibilidad dental, e irá desapareciendo por completo.**

Si usted es fumador, recuerde que poco a poco sus dientes se volverán a manchar con el humo del cigarrillo. A mayor consumo, mayor pigmentación. En este caso puede que necesite una sesión de mantenimiento del blanqueamiento aproximadamente cada año.

**Los resultados obtenidos con el Blanqueamiento Dental son diferentes en cada persona, y varían en función de las causas de pigmentación del esmalte dental.**