

# PRŮVODCE BĚLENÍM ZUBŮ

## Fáze přípravy:

- **Nutná hygiena:** Bělit lze jen zdravé zuby bez zánětu dásní.
- **Sanace:** Kazivé zuby a netěsné výplně musí být ošetřeny předem.

## Bílá dieta (Klíč k úspěchu):

- Během bělení a až 30 dní po něm se vyhněte „barvám“.
- **STOP:** Káva, čaj, červené víno, borůvky, rajčata, kari, cola.

## Co čekat:

- **Citlivost:** Přejídná citlivost na chlad/sladké je normální. Používejte gely na citlivé zuby (např. Elmex gel).
- **Údržba:** Používejte doporučené bělicí pasty (Opalescence, Yotuel).

