

Mantieni il tuo sorriso luminoso più a lungo.

## CONSIGLI PRATICI PER MANTENERE NEL TEMPO I RISULTATI DELLO SBIANCAMENTO DENTALE.



### DURANTE I PRIMI 14 GIORNI, CON PARTICOLARE ATTENZIONE NELLE PRIME 48 ORE:

Evita bevande pigmentate come caffè, tè, vino, cola, succhi rossi o scuri.

Evita alimenti colorati come pomodori, ciliegie, barbabietole, spinaci, more, lamponi.

Evita cioccolato e liquirizia, anche nella versione bianca.

Evita cibi e bevande acide (limone, agrumi, aceto, bevande gassate).

Non fumare: il fumo può rapidamente alterare il colore dei denti.



### PREDILIGI ALIMENTI CHIARI, POCO COLORATI E POCO ACIDI:

Riso, pasta, patate.

Latte, yogurt, formaggi chiari.

Mele e pere sbucciate.

Cavolfiore, banane, pane bianco.

Se bevi bibite colorate, usa una cannuccia per ridurre il contatto con i denti.



### COME PRENDERTI CURA DEI TUOI DENTI

Una buona igiene orale è il segreto per mantenere a lungo i risultati:

Spazzola i denti dopo ogni pasto, con delicatezza.

Usa filo interdentale e un collutorio senza coloranti.

Evita prodotti sbiancanti fai-da-te: possono danneggiare lo smalto.

### RICORDA

È normale percepire una leggera sensibilità dopo il trattamento, ma tende a scomparire in pochi giorni.

I controlli periodici dal tuo dentista aiutano per preservare il risultato nel tempo.