



BLANQUEAMIENTO DENTAL

RECOMENDACIONES POSTRATAMIENTO

Durante el proceso de blanqueamiento dental se liberan una serie de productos que convierten al esmalte en más permeable y poroso y, por tanto, puede verse más afectado por tintes y pigmentos presentes en algunos alimentos y en el tabaco.

Tras el blanqueamiento, el diente tarda entre 48 y 72 horas en recuperar su impermeabilidad habitual. Por ello, recomendamos a nuestros pacientes que sigan una dieta blanca hasta cuatro días después de la última aplicación del gel blanqueador sobre la superficie dental.

Alimentos que puedes tomar tras un blanqueamiento:

- **Verduras:** coliflor, puerro, cebolla, ajos, calabacines sin piel, nabo, champiñones, endivias, espárragos blancos, brócoli, cardo.
- **Frutas:** manzanas, peras, chirimoyas, plátano y melón.
- **Carbohidratos:** las patatas, la quinoa, el arroz blanco, basmati, integral, los panes de todo tipo, fideos de maíz, avena, cereales de color blanco.
- **Legumbres:** alubias blancas, los garbanzos, soja.
- **Proteínas:** pollo, pavo, conejo, tofu, tempeh, claras de huevo, pescados blancos, sepia, calamar, bonito en lata.
- **Lácteos:** yogures, quesos, kéfir, cuajada, leche.
- **Bebidas vegetales:** como la de avena, soja, almendra, coco, avellanas.
- **Frutos secos:** almendras, avellanas, anacardos, cacahuets y semillas de girasol naturales sin piel.
- **Chocolate blanco.**

Alimentos que debes evitar tras un blanqueamiento:

- **Verduras:** remolacha, lombarda, espinacas, alcachofas, pimientos, aceitunas negras, calabaza, batata, zanahorias.
- **Frutas ácidas, cítricas y con color:** la naranja, el mango, melocotón, arándanos, cerezas, moras, frambuesas, fresas, ciruelas, kiwis, piñas y tomate.
- **Café y té:** ambos manchan el esmalte dental. El té blanco y el té verde son los menos nocivos porque poseen menos taninos. Los más peligrosos son el té negro y el rojo.
- **Carbohidratos:** las batatas, boniatos, calabaza, lentejas, judías pintas.
- **Carnes y pescados:** lo ideal es no consumir ternera ni salmón durante estos días.
- **Salsas:** salsa de soja, ketchup, mostaza, vinagre de Módena y demás salsas de colores intensos.
- **Bebidas carbonatadas, azucaradas e isotónicas:** ya que desmineralizan el esmalte.
- **Vino tinto:** el ataque del vino sobre el esmalte es doble: por la acidez que provoca su alta concentración de taninos y por la de los cromógenos.
- **Especias:** como el curry, el pimentón, azafrán, cualquier colorante para la comida.
- **Chocolate negro.**

BLANQUEAMIENTO DENTAL

Recomendaciones adicionales

Sobre el tabaco

- El tabaco es el enemigo principal de la salud bucodental. Y por supuesto, la nicotina y el alquitrán dañan el esmalte dejando antiestéticas manchas amarillas. Además de favorecer la formación de placa bacteriana y sarro. Por esta razón, **dejar de fumar durante las primeras semanas** (o reducir el consumo al máximo) es un requisito indispensable si quieres que tus dientes luzcan blancos y perfectos.

Sobre la higiene

- Aunque se trata de un hábito esencial en tu día a día, durante el tratamiento debes hacer hincapié en ella y tomar ciertas precauciones:
 - Optar por dentífricos y colutorios que no incluyan pigmentos de color que puedan dañar el esmalte.
 - Cepillar los dientes después de cada comida.
 - Utilizar adecuadamente el hilo dental.
 - Evitar las pastas de dientes blanqueadoras; algunas contienen micropartículas que dañan el esmalte.

Otros aspectos a tener en cuenta

- Te recordamos la importancia de suprimir la práctica de la natación en piscinas con cloro durante el tratamiento blanqueador.



Si tienes alguna duda o surge algún imprevisto, por favor, llámanos.