

◆ Diş Beyazlatma (Bleaching) Sonrası Bakım Rehberi

Diş Beyazlatma (Bleaching) (Tüm Çene)

Yeni ve bembeyaz gülüşün hayırlı olsun! Dişlerine kazandırdığımız bu harika parlaklığı uzun yıllar koruyabilmek ve tedaviyi kusursuz tamamlamak için özellikle **ilk 48 saat (2 gün)** çok kritiktir. Lütfen aşağıdaki kurallara özen göster:

- **Renksiz Beslenme (Beyaz Diyet):** Beyazlatma işleminden sonraki ilk 48-72 saat boyunca diş minesindeki mikro gözenekler açıktır ve dişlerin renk pigmentlerini "bir sünger gibi" emmeye çok müsaittir.
 - **Kesinlikle uzak durulması gerekenler:** Çay, kahve, kırmızı şarap, vişne/nar/üzüm suyu, salça, soya sosu, köri, zerdeçal, çikolata, renkli şekerlemeler ve asitli içecekler (kola, fanta vb.).
 - **Neler yiyebilirsin?** Süt, yoğurt, beyaz peynir, haşlanmış patates, tavuk, sade makarna, pirinç pilavı, muz, elma gibi rengi beyaz veya renksiz/açık tonlu tüm gıdaları güvenle tüketebilirsiniz.
- **Sigara ve Tütün Kullanımı:** Açık olan gözenekler nedeniyle özellikle **ilk 48 saat** sigara, puro, nargile veya renkli likit barındıran elektronik sigara tüketimi, dişlerin hızla eski rengine dönmesine hatta eskisinden daha fazla lekelenmesine sebep olabilir; bu yüzden kesinlikle ara verilmelidir.
- **Hassasiyet ve "Elektrik Çarpması" Hissi:** İşlem sonrası ilk 24 saat içinde dişlerinde anlık, şimşek çakar gibi sızlamalar hissedebilirsiniz. Bu durum dişinin zarar gördüğü anlamına gelmez; **tamamen geçici ve beklenen bir durumdur.**
 - Aşırı sıcak ve soğuk içecekler/yiyecekler bu sızlamayı tetikleyeceği için ilk gün oda sıcaklığında gıdalar tercih etmelisin.
 - Soğuk havada dışarı çıkarsan ağızından derin nefes almamaya özen göster.
 - Gerekirse hiç beklemeden doktorumuzun önerdiği veya evde bulunan standart bir ağrı kesiciyi kullanabilirsin.
- **Ağız Hijyeni ve Doğru Fırçalama:** Bembeyaz gülüşünü uzun yıllar koruyabilmek için günlük diş fırçalama rutinini aksatmamalısın. Ancak ilk birkaç gün, içinde büyük granüller (tanecikler) bulunan aşındırıcı "beyazlatıcı" macunlar yerine, dişlerini yormayacak **yumuşak ve hassasiyet giderici** macunlar tercih etmelisin.
- **Uzun Vadeli Koruma İpucu (Pro-Tip):** Kritik süre geçtikten sonra normal hayatına döndüğünde; çay, kahve veya renkli içecekleri tüketirken **pipet kullanmak** sıvının ön dişlerine temasını azaltacağı için beyazlığını çok daha uzun süre korumanı sağlar. Ayrıca renkli içeceklerden sonra ağızını hemen suyla çalkalamak da leke oluşumunu büyük ölçüde engelleyecektir.
- **Ne Zaman Bizi Aramalısın?**
 - Hassasiyet **48 saati geçtiği halde** azalmıyor veya artıyorsa
 - Ağrı kesiciyle geçmeyen, sürekli devam eden sızlama
 - Diş etlerinde beyazlama, yanma hissi veya geçmeyen tahriş
 - Dişlerde **lekeli/alacalı** bir renk dağılımı fark edersen
 - Kendiliğinden başlayan, geceleri artan ağrı

YM Diş Kliniđi ekibi olarak bembeyaz gülüşünü sağlıkla ve özgüvenle kullanmanı dileriz! ✨

Aklınıza takılan her soruda bize ulaşabilirsiniz.

YM Diş Kliniđi