

Procédé Zoom! Instructions pour la maison

(À suivre durant les premières 48 heures)

Toutes les dents ont une couche protectrice appelée pellicule acquise. Cette couche contient des taches à la surface et s'enlève lors d'un nettoyage dentaire régulier. Cette protection se développe à nouveau dans les prochaines douze à vingt-quatre heures. Afin de maximiser le blanchiment, nous vous demandons d'éviter de consommer des aliments ou des liquides foncés (tels que le café, le thé, les boissons gazeuses de couleur foncée ou le vin rouge). Veuillez également vous abstenir de porter des rouges à lèvres de couleur foncée afin de minimiser l'ombrage. De plus, nous recommandons d'éviter tous aliments et boissons "jaunes" tels que les vins blancs et les patates chips.

Si une sensibilité postopératoire se produit, nous vous suggérons d'utiliser Advil ou Tylenol, ou ce que vous utilisez habituellement pour un mal de tête.

Il est interdit de fumer durant les premières 48 heures. Les dents noirciront si le patient fume durant les premières 48 heures.

Rappelez-vous de ne pas utiliser des dentifrices ou gels de couleur durant les premières 48 heures. En outre, évitez d'utiliser des rince-bouche coloré ou des traitements au fluore pour la maison. Si votre hygiène quotidienne implique l'utilisation de Perlo Rx ou tout produit à base de Chlorahexidine, veuillez attendre 48 heures avant de poursuivre l'utilisation de ce produit.

ALIMENTS ET BOISSONS RECOMMANDÉS DURANT LES PREMIÈRES 48 HEURES

Suggestions de plat principal : dinde, thon pâle (sans vinaigre), poisson blanc, poitrine de poulet en boîte, poitrine de poulet sans la peau, pain grillé et fromage cheddar ou mozzarella, pâtes à la sauce blanche telle que sauce Alfredo.

Suggestions d'accompagnement : nouilles sans sauce, riz blanc, pommes de terre en purée ou au four sans la peau.

Suggestions de boisson : lait, eau, boisson gazeuse claire, boisson tonique.

Alcool : vodka, gin (sans jus d'orange).

Fruits et légumes : pomme, banane et poire (sans la peau), chou-fleur.

Goûters : Fromage Cottage, yaourt nature ou à la vanille, biscuits à la vanille Snack Wells, pudding à la vanille, fromage blanc (cheddar/mozzarella).

Condiments : mayonnaise, crème sure, sauce blanche

Suggestions d'hydrate de carbone : pain blanc (sans croûte), tortillas à la farine blanche, biscuits soda salés.

Suggestions de petit-déjeuner : Crêpes avec du sirop clair, blancs d'œufs, flocons d'avoine, crème de blé ou gruau.