

# CUIDADOS: BLANQUEAMIENTO LÁSER

ESTÉTICA DENTAL CENTER

## 1. LA "DIETA BLANCA" (Las primeras 72 horas)

Tras el blanqueamiento, los poros del esmalte están abiertos y absorben cualquier color. Debe evitar estrictamente:

**Bebidas oscuras:** Café, té, vino tinto, refrescos de cola o jugos de colores intensos.

**Alimentos con colorantes:** Salsas rojas, mole, cúrcuma, mostaza, remolacha (betabel) o chocolate.

**Tabaco:** Fumar durante estas 72 horas manchará los dientes de forma inmediata y profunda.

## 2. SENSIBILIDAD DENTAL

Es el efecto secundario más común y es **temporal**:

**Evite temperaturas extremas:** No consuma alimentos o bebidas excesivamente fríos o calientes.

**Higiene suave:** Use una pasta dental específica para sensibilidad si las molestias son incómodas.

**Aire:** Evite respirar aire frío directamente por la boca si siente "punzadas".

## 3. MANTENIMIENTO DEL COLOR

**Higiene:** Mantenga una limpieza excelente. El color obtenido se estabilizará por completo después de 10 días.

**Calor:** Evite el sol, cocinar (calor de estufa), saunas o baños muy calientes. El calor expande los vasos y provoca inflamación. **Dormir:** Mantenga la cabeza elevada con **dos almohadas**.

**Retoques:** Siga el calendario de mantenimiento que le hayamos asignado para prolongar el blanco por meses o años.

## CONTACTO DE EMERGENCIA

Escríbanos si:

1. La sensibilidad es tan intensa que no le permite realizar sus actividades diarias.
2. Nota manchas blancas muy marcadas o irregulares (suelen ser deshidrataciones que desaparecen solas, pero podemos revisarlo).

**WhatsApp: 777 502 17 49**