

לאחר הבהרת שיניים, המוכרת גם כהלבנת שיניים, חשוב להקפיד על ההנחיות שקיבלתם כדי לשמור על נוחות הפה ועל הגוון שהושג. בימים הראשונים עשויות להופיע רגישות בשיניים או תחושת גירוי בחניכיים. ההנחיות בעמוד זה מיועדות לאחר טיפול הבהרה במרפאה. אם נמסרה לכם גם ערכה לשימוש ביתי, יש לפעול לפי ההוראות הנפרדות שניתנו עבורה. הוראות אישיות מהרופא המטפל קודמות להנחיות הכלליות שלפניכם.

1 מה עושים מיד לאחר הטיפול?

בשעה הראשונה לאחר ההבהרה יש להימנע מאכילה ומשתייה, אלא אם קיבלתם הנחיה אישית אחרת. לאחר מכן אפשר לחזור לשתות מים בטמפרטורת החדר ולאכול בהתאם לדגשים שבהמשך. אם מופיעה רגישות, העדיפו מזון ומשקאות שאינם חמים או קרים מאוד. אין להתחיל טיפול הבהרה נוסף בבית או למרוח חומר הבהרה על השיניים ללא הוראה מהמרפאה.

2 מה אוכלים ושותים במהלך 72 השעות הראשונות?

במשך 72 שעות לאחר הטיפול יש להימנע ממזונות וממשקאות בעלי צבע חזק שעלולים להכתים את השיניים. שימו לב גם לרטבים, לתבלינים ולתוספות, ולא רק למזון העיקרי.

מזונות ומשקאות שמהם יש להימנע בתקופה זו	אפשר לבחור, בהתאם להעדפות ולתזונה שלכם
קפה, תה שחור או ירוק, קולה ויין אדום	מים רגילים בטמפרטורת החדר
רוטב סויה, קטשופ, רסק עגבניות, חרדל ורטבים כהים	אורז לבן, פסטה ללא רוטב כהה ותפוחי אדמה ללא תבלינים צבעוניים
פירות יער, סלק ומיצים בעלי צבע חזק	יוגורט טבעי או גבינה לבנה ללא תוספות צבעוניות
כורכום, קארי, פפריקה, שוקולד ומוצרים המכילים צבעי מאכל חזקים	ביצים, עוף או דג בהכנה פשוטה, ללא רוטב מכתים

הדוגמאות בטבלה נועדו להקל על בחירת הארוחות. גם מזון בהיר יכול להכיל רוטב או תבלין מכתים, ולכן כדאי לבדוק את המרכיבים. הקפידו על שתיית מים לאורך היום.

3 איך מתמודדים עם רגישות בשיניים?

לאחר ההבהרה תיתכן רגישות לקור, לחום או למתוק. ברוב המקרים מדובר בתופעה זמנית, אך עוצמת הרגישות ומשך הזמן עד להקלה משתנים מאדם לאדם.

- בחרו מזון ומשקאות בטמפרטורה שנוחה לכם, והימנעו מגירויים שמחמירים את הרגישות.
 - השתמשו במשחת שיניים המיועדת לשיניים רגישות אם הומלצה לכם במרפאה.
 - צחצחו בעדינות במברשת רכה, בלי להפעיל לחץ חזק.
 - אם יש צורך במשכך כאבים, השתמשו רק בתרופה המתאימה לכם ובהתאם להנחיות הרופא או הרוקח ולהוראות התכשיר.
- אין צורך להמתין אם הכאב חזק או מחמיר. פנו למרפאה לקבלת הנחיות.

4 גירוי בחניכיים ושינויים זמניים במראה השיניים

לעיתים מופיע גירוי בחניכיים או בשפתיים בעקבות מגע עם חומר ההבהרה. אפשר להצמיד בעדינות פד גזה נקי ולח לאזור מגורה, בלי לשפשף אותו. אם הגירוי משמעותי, מחמיר או אינו משתפר, צרו קשר עם המרפאה.

מיד לאחר הטיפול ייתכנו גם אזורים לבנים בולטים יותר או מראה שאינו אחיד לגמרי. חלק מהשינויים עשויים להתמתן עם הזמן. אין לנסות לתקן אותם באמצעות חומרי הבהרה נוספים, שיוף או תכשירים ביתיים.

כאשר השינוי במראה השיניים מטריד אתכם או אינו מתמתן, יש להגיע לבדיקה כדי להחליט אם נדרש מעקב או טיפול.

5 ניקוי השיניים ושמירה על הגוון בהמשך

המשיכו לצחצח פעמיים ביום ולנקות בין השיניים בהתאם להדרכה שקיבלתם. שמירה על ניקיון הפה וטיפול שיננית במועדים המתאימים לכם הם חלק משגרת התחזוקה לאחר ההבהרה.

הימנעו מעישון לאחר הטיפול. גם בהמשך, עישון וצריכה תכופה של משקאות מכתמים עלולים להשפיע על גוון השיניים. ההבהרה אינה מונעת הופעת כתמים בעתיד.

אם תרצו לבצע טיפול ריענון, פנו למרפאה לבדיקת התאמה. אין להשתמש בחומרי הבהרה נוספים או בתכשירים שוחקים כדי לנסות להאיץ את התוצאה.

6 מתי צריך ליצור קשר עם המרפאה?

פנו למרפאה אם מופיעים כאב חזק או כאב שמחמיר, רגישות שמפריעה לאכילה או לשתייה ואינה נרגעת, גירוי משמעותי בחניכיים או בשפתיים, או שינוי במראה השיניים שמצריך בירור.

אין להניח שכל כאב לאחר ההבהרה נובע מהטיפול עצמו. בדיקה יכולה לעזור לזהות את הגורם ולהתאים את המענה.

לשאלות לאחר הבהרת שיניים: מרפאת ד"ר מרעי כבהה בהרצליה, 077-8040840.