

Young Smiles Family Dentistry

4310 Walnut Street, Philadelphia PA 19104. Tel no 215.307.3762 Fax no 267.687.1534
youngsmilesphilly@gmail.com www.youngsmilesphilly.com

牙齿美白后的护理说明

1. 饮食注意: 在进行牙齿美白治疗后的头24-48小时内, 避免食用会染色牙齿的食物和饮料, 如咖啡、茶、红葡萄酒和深色浆果。
2. 小心酸性食物: 酸性食物如柑橘水果可能削弱牙釉质, 使牙齿更容易染色。最好在几天内限制食用这类食物。
3. 戒烟和烟草产品: 如果您吸烟或使用烟草制品, 请在几天内尽量避免。烟草可能会很快染色您刚刚美白的牙齿。
4. 轻柔刷牙: 使用软毛牙刷和不含磨砂剂的牙膏。在刷牙时要轻柔, 以保护新美白的釉质。
5. 抗敏牙膏: 如果您出现牙齿敏感问题, 可以考虑使用抗敏牙膏。您的牙医可以推荐合适的产品。
6. 进食后漱口: 食用易染色食物或饮料后, 用水漱口。这个简单的步骤可以防止染色。
7. 保持常规口腔卫生: 坚持您的常规口腔卫生习惯。每天至少刷牙两次, 并每天使用牙线, 以保持口腔和牙龈的整体健康。
8. 遵循后续治疗预约: 如果您的牙医建议额外的治疗或修复, 请确保安排并按时参加这些预约。
9. 监测敏感度: 保持对牙齿敏感度的关注, 可能会出现, 但应在几天内消退。如果敏感度持续存在或加重, 请联系您的牙医。
10. 均衡饮食: 保持均衡的饮食, 包括各种水果和蔬菜。这不仅有助于您的整体健康, 还有益于口腔健康。
11. 保持沟通: 如果您对牙齿美白治疗有任何疑问或问题, 请随时联系您的牙医。我们将提供指导并解决可能出现的问题。

遵循这些指南, 您将能够保持牙齿美白治疗的效果, 并长时间享受明亮的微笑。