



**UND NACH DEM  
BLEACHING ...**



**ZAHNÄRZTE**  
Mannheim

Bei weiteren Fragen wird unser Team Ihnen sehr gerne zur Seite stehen. Zögern Sie nicht, uns anzusprechen.

Ihr Q7 Praxisteam

**DR. MONIKA ISELE** Q7,  
28 · 68161 Mannheim

Fon: +49 (0) 621 409902 [info@zahnarzt-mannheim-q7.de](mailto:info@zahnarzt-mannheim-q7.de)  
Fax: +49 (0) 621 409144 [www.zahnarzt-mannheim-q7.de](http://www.zahnarzt-mannheim-q7.de)

# ANLEITUNG FÜR DIE PFLEGE NACH DER AUFHELLUNG

## Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben gerade eine Zahnaufhellung durchführen lassen. Die nächsten 48 Stunden sind entscheidend, damit Ihr Aufhellungsergebnis noch weiter verbessert und optimiert werden kann für ein lang währendes, strahlendes und gesundes Lächeln.

## Meiden Sie in den nächsten 48 Stunden stark färbende Substanzen, zum Beispiel:

- Kaffee und Tee
- Beerenkuchen
- Tabakprodukte
- Senf und Ketchup
- Cola
- Rotwein
- Sojasauce
- Rote Saucen
- Curry

## Was Sie noch tun können, um Ihr glanzvolles Lächeln zu erhalten:

- Verhaltensweisen meiden, die zur Zahnverfärbung beitragen.
- Regelmäßig eine professionelle Zahnreinigung durchführen lassen, um die Zahngesundheit zu erhalten, die Verfärbungen minimal zu halten und um feststellen zu lassen, ob eine Auffrischung erforderlich ist.
- Eine gute Mundhygiene betreiben. Dazu gehören gründliches Zähne putzen, die Verwendung von Zahnseide zur Entfernung von Rückständen aus den Zahnzwischenräumen. Ihr Zahnarzt wird Sie dabei unterstützen, Produkte zu wählen, mit denen Ihr Lächeln nicht nur weiß, sondern auch gesund bleibt.

---

## Relief ACP Oral Care Gel

Das Gel wurde entwickelt, um Patienten mit empfindlichen Zähnen zu helfen. Bei starker Empfindlichkeit können Sie bereits eine Woche vor der Zahnaufhellung das Gel anwenden. Das Gel am besten mit der Zahnbürste jeweils für 3 Minuten morgens und abends einmassieren. Nach der Anwendung von Relief ACP sollten Sie 30 Minuten nichts essen und trinken.

---