



CONSEJOS PARA QUE EL BLANQUEAMIENTO DENTAL TE DURE MÁS

Tanto si te realizas un blanqueamiento en la clínica como en casa o de forma combinada es fundamental que sigas unos cuidados específicos para que los resultados te duren el mayor tiempo posible.

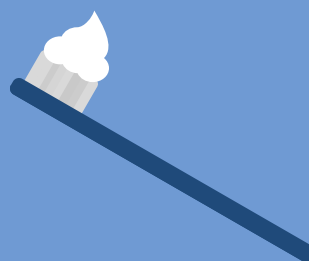
1 CUIDA TU HIGIENE DENTAL

Para sacar el máximo partido al blanqueamiento dental es fundamental llevar una buena higiene bucodental. Para ello cepíllate los dientes como mínimo 2 veces al día y pásate el hilo dental para una limpieza completa.



2 EVITA CIERTOS ALIMENTOS Y BEBIDAS

Algunas bebidas y alimentos como el café, el té, el vino, el alcohol y los refrescos, los frutos rojos, las especias o el tomate tiñen los dientes y favorecen la aparición de manchas por lo que es recomendable que evites su consumo.



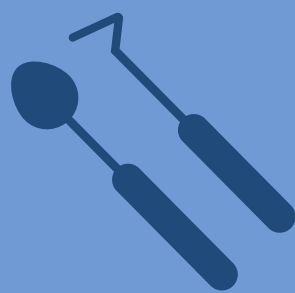
3 CUIDADO CON ALGUNOS DENTÍFRICOS Y ENJUAGUES

La clorhexidina puede manchar o amarillear los dientes por eso procura no utilizar pastas de dientes ni enjuagues que la contengan.



4 DEJA DE FUMAR

El tabaco es altamente nocivo para la salud bucodental. Además provoca la aparición de manchas y afecta a la coloración de las piezas dentales.



5 ACUDE AL DENTISTA REGULARMENTE

Cada 6 o 12 meses conviene que visites a tu dentista para una revisión en la que pueda comprobar que todo está bien y realizarte una limpieza dental cuando sea necesario.

