



Studio Polispecialistico
San Felice

GUIDA ALLO SBIANCAMENTO PROFESSIONALE

Come prepararsi, cosa aspettarsi e come mantenere il risultato

PRIMA DELLO SBIANCAMENTO

Prima del trattamento è necessaria una **valutazione professionale** per verificare lo stato di salute di denti e gengive e individuare eventuali condizioni che richiedano particolare attenzione, come:

- sensibilità dentinale;
- recessioni gengivali;
- carie, erosioni o abrasioni;
- restauri o altre problematiche dentali.

Se necessario, l'Igienista Dentale potrà consigliarti una **preparazione desensibilizzante personalizzata** prima del trattamento.

Nei giorni precedenti, evita comunque di utilizzare prodotti sbiancanti non prescritti. Se hai già sensibilità, può essere utile limitare temporaneamente cibi e bevande molto acidi e a temperature estreme.

SE HAI GIÀ SENSIBILITÀ DENTINALE

La sensibilità non esclude necessariamente la possibilità di effettuare uno sbiancamento, ma richiede una valutazione individuale e un protocollo adeguato.

In base alle tue esigenze, il professionista potrà indicare:

- prodotti desensibilizzanti specifici, come dentifrici, vernici, gel o mousse*;
- una diversa modalità di applicazione;
- una durata o una frequenza del trattamento personalizzata.

Segui il protocollo indicato e non aggiungere autonomamente altri prodotti o applicazioni.

DOPO LO SBIANCAMENTO

Nelle prime **24–48 ore** potresti avvertire una sensibilità temporanea, soprattutto al freddo, oppure un lieve fastidio gengivale. Nella maggior parte dei casi si tratta di disturbi transitori, che tendono a ridursi gradualmente.

COSA PREFERIRE

Scegli alimenti e bevande non troppo caldi o freddi e dai colori poco intensi, come:

acqua, latte e yogurt, pasta, riso, patate, uova, pesce, carni bianche e verdure dal colore tenue.

Non è necessario seguire una rigida “dieta bianca”.

È sufficiente **limitare temporaneamente gli alimenti e le bevande che possono pigmentare o irritare i denti.**

COSA LIMITARE

Per le prime **24–48 ore**, e più a lungo se stai effettuando uno sbiancamento domiciliare secondo le indicazioni ricevute, limita:

- caffè e tè;
- vino rosso;
- bevande molto pigmentate;
- sughi e alimenti dai colori intensi;
- spezie fortemente pigmentate;
- frutti di bosco;
- fumo e prodotti del tabacco.

In generale, considera di limitare ciò che potrebbe macchiare una camicia bianca. Se hai sensibilità, presta attenzione anche agli alimenti e alle bevande molto acidi.

SE COMPARE SENSIBILITÀ

La sensibilità dopo lo sbiancamento è generalmente **temporanea** e può variare da persona a persona.

Se compare:

- limita per qualche giorno cibi e bevande molto acidi;
- evita temporaneamente alimenti e bevande molto freddi o troppo caldi;
- utilizza il dentifricio desensibilizzante consigliato;

- preferisci uno spazzolino manuale **extra-soft** o una testina **soft** per lo spazzolino elettrico;
- sospendi eventuali prodotti sbiancanti aggiuntivi non previsti dal protocollo;
- continua la normale igiene orale, con movimenti delicati.

Quando contattare lo studio

Contatta lo studio se la sensibilità:

- è intensa o ti impedisce di svolgere normalmente le attività quotidiane;
- non tende a ridursi nei giorni successivi;
- compare spontaneamente, senza stimoli come freddo o caldo;
- è associata a dolore localizzato, gonfiore, irritazione gengivale importante o altri sintomi insoliti.

Lo studio potrà valutare la situazione e indicarti come procedere. In caso di dubbi, è sempre preferibile chiedere consiglio prima di modificare il trattamento.

SE NON HAI SENSIBILITÀ

Continua normalmente la tua igiene orale e utilizza i prodotti indicati durante la seduta.

Anche in assenza di sensibilità, nelle prime 24–48 ore è consigliabile limitare alimenti e bevande molto pigmentati. Se stai seguendo uno sbiancamento domiciliare, attieniti alla durata e alla frequenza indicate dal professionista.

COSA EVITARE

- Non utilizzare altri prodotti sbiancanti senza indicazione professionale.
 - Non aumentare autonomamente tempi, quantità o frequenza dello sbiancamento domiciliare.
 - Non sospendere l'igiene orale: una pulizia delicata e regolare aiuta a mantenere il risultato.
 - Evita il fumo e i prodotti del tabacco, soprattutto nelle prime ore e durante il periodo di trattamento.
 - Non è necessario eliminare completamente gli alimenti colorati: è sufficiente limitarli temporaneamente secondo le indicazioni ricevute.
-

RICORDA

La durata del risultato dipende soprattutto dal mantenimento nel tempo. Una buona igiene orale, controlli regolari e un consumo moderato di sostanze pigmentanti aiutano a preservare più a lungo il colore ottenuto.

Segui sempre le indicazioni personalizzate ricevute in studio e contattaci se hai dubbi o se i sintomi non migliorano come previsto.