

# After-Care Instructions for Teeth Whitening

## Zalecenia pozabiegowe po wybielaniu zębów



So, you've gotten your teeth professionally whitened and they look great! Here are some tips to follow for the next 48 hours to keep your teeth white and bright.

Więc twoje zęby są profesjonalnie wybielone i wyglądają świetnie! Oto kilka wskazówek, których należy przestrzegać przez następne 48 godzin, aby zachować zęby białe i jasne.

- Avoid any dark staining beverages like tea, coffee, red wine, coloured soft or alcoholic drinks and fruit juice.  
Unikaj ciemnych napojów, takich jak herbata, kawa, czerwone wino, kolorowe napoje bezalkoholowe i alkoholowe oraz soki owocowe.
- Avoid all dark staining foods like tomato sauce, soy sauce, dark soups, chocolate and all fruit except bananas.  
Unikaj wszelkiej barwiącej żywności, takiej jak sos pomidorowy, sos sojowy, ciemne zupy, czekolada i wszystkie owoce z wyjątkiem bananów.
- Avoid any foods or drinks that would leave a stain on a white shirt. If you do eat any of these foods in the first couple of days after your treatment – brush your teeth and rinse your mouth immediately after eating.  
Unikaj jedzenia i napojów, które zostawiłyby plamę na białej koszuli. Jeśli spożyjesz dowolne z tych pokarmów w ciągu pierwszych kilku dni po zabiegu - umyj zęby i wypłucz usta natychmiast po jedzeniu.
- Smoking a cigarette within the first 24 hours will stain your teeth (moderate use of electronic cigarettes is OK)  
Palenie papierosów w ciągu pierwszych 24 godzin zabarwi twoje zęby (umiarkowane użycie elektronicznych papierosów jest w porządku)
- Avoid coloured toothpaste (red or blue) or mouthwash for 24 hours.  
Unikaj kolorowej pasty do zębów (czerwonej lub niebieskiej) lub płynu do płukania ust przez 24 godziny

