Whitening post-operative instructions

تعليمات العناية بعد تبييض الاسنان

|  |  |
| --- | --- |
| * Maximize your teeth whitening results for the first 48 hours (two days) following the procedure. | * كن حريصاً على المحافظة على عملية تبيض الاسنان ولا سيما في اول يومين من العملية. |
| * Whitening removes an essential tooth layer. 12 to 24 hours are required for the protective layer to redevelop. | * أن عملية تبييض الاسنان يزيل طبقة الأسنان الاصلية ،يحتاج المريض الى طبقة حماية خلال ما بين 12 إلى 24 ساعة. |
| * Avoid consuming dark, yellow, or other “staining” foods or liquids. For example, avoid it if would stain a white shirt. | * تجنب تناول الأطعمة أو السوائل الداكنة أو الصفراء أو غيرها من السوائل. خاصة اذا كانت تصبغ القماش الابيض. |
| * Follow this food and beverage list for maximum whitening care and results during the first 48 hours. | * اتبع قائمة الطعام والشراب المذكورة للحصول على أقصى قدر من رعاية ونتائج تبييض الاسنان خلال الـ 48 ساعة الأولى. |
| It’s safe to consume:-   * Drinks: Milk, Water, Clear Soft-Drinks, White Wine * Fruits: Bananas, Apples (no peel) * Foods: White bread, Flour tortillas, Plain Yogurt, White Cheeses, Sour Cream, White Rice, Baked Potatoes, Plain Pasta, White Sauces, White Fish, Turkey, Chicken or any skinless white meat | ليس هناك اي اضرار لتناول ما يلي:-  المشروبات: الحليب ، الماء ، المشروبات الغازية الصافية ، النبيذ الأبيض  ￭ الفواكه: الموز ، التفاح (بدون قشر)  الأطعمة: الخبز الأبيض ، خبز التورتيلا الدقيق ، الزبادي العادي ، الأجبان البيضاء ، القشدة الحامضة ، الأرز الأبيض ، البطاطا المخبوزة ، المعكرونة البسيطة ، الصلصات البيضاء ، السمك الأبيض ، الدجاج أو أي لحم أبيض بدون جلد. |
| Avoid:-   * Drinks: Red Wine, Coffee, Dark Soft-Drinks, Tea or any other colored beverages * Fruits: Grapes, Berries or any fruit with color * Foods: Red meat (steak or burgers), Red sauces, Mustard, Ketchup, Soy Sauce, Steak Sauce, Chocolate * All tobacco products and Lip Stick | * عليك تجنب الاطعمة هذه:-   المشروبات: النبيذ الأحمر ، القهوة ، المشروبات الغازية الداكنة ، الشاي أو أي مشروبات ملونة أخرى  ￭ الفواكه: العنب ، التوت أو أي فاكهة مع اللون  ￭ الأطعمة: اللحوم الحمراء (شرائح اللحم أو البرغر) ، الصلصات الحمراء ، الخردل ، الصلصة ، صلصة الصويا ، صلصة ستيك ، الشوكولاته  ￭ جميع منتجات التبغ واحمر الشفاه للسيدات. |
| **Also, avoid these for the first 48 hours post whitening:-**  Colored toothpaste or gel, mouthwash, Perio RX, Chlorhexidine, or home fluoride treatments.   * Treat any post-procedure sensitivity by chewing sugarless gum or use a pain reliever (Advil or Tylenol). * Brush with Fluoridex or Sensodyne tooth paste to help with tooth sensitivity. * Maintain your new, brighter smile with consistent daily oral hygiene (brushing and flossing) and schedule your professional teeth cleaning with a dental hygienist two times per year. | * أيضا ، تجنب هذه التنبيه لمدة 48 ساعة بعد التبييض:-   معجون أسنان ملون أو جل ، غسول للفم ، ، أو اي علاجات الفلورايد المنزلية   * عالج أي حساسية بعد العملية عن طريق مضغ العلكة الخالية من السكر أو استخدام مسكن للألم (Advil أو Tylenol).   ايضا للمساعدة في علاج حساسية الاسنان استخدم فرشاة مع معجون الأسنان  Fluoridex أو Sensodyne   * حافظ على ابتسامتك الجديدة الأكثر إشراقًا مع نظافة الفم اليومية المتسقة (تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط)   كما ويمكن تنظيف الأسنان مرتين في السنة لدى طبيب الاسنان. |