

PAUTAS post-blanqueamiento

INSTRUCCIONES TRAS EL BLANQUEAMIENTO DENTAL

El blanqueamiento dental es una técnica eficaz para dientes oscurecidos o manchados, pero para que sus efectos y resultados blanqueadores sean duraderos y estables en el tiempo es necesario cuidarlos y evitar sustancias que los vuelvan a manchar rápidamente ya que al acabar este la terminar el tratamiento, los dientes son ligeramente más susceptibles de captar pigmentos externos.

Le rogamos que siga las siguientes instrucciones para evitar la recidiva:

- No consumir alimentos ni bebidas con colores oscuros durante las primeras 48 horas como por ejemplo: **Té, Café, cola, curry, arándanos, salsa de soja, remolachas, espinacas, vino tinto, enjuagues con colutorios a base de clorhexidina, alimentos o bebidas con colorantes...** Se puede beber café e ingerir alimentos de color fuerte durante el tiempo de tratamiento, pero se obtienen resultados más rápidos y mejores si se evitan bebidas y alimentos con colorantes fuertes.

- **No fumar** durante las primeras 24 horas.

- Evitar alimentos o bebidas heladas o ácidas como **piña, kiwi, cítricos...**

- En la medida de lo posible, durante la siguiente semana debemos llevar una dieta que no incluya alimentos con colorantes.

- Tras el blanqueamiento dental debemos mantener una excelente higiene oral usando siempre dentífricos y colutorios que no lleven pigmentos de color que puedan teñir nuestros dientes. Podemos utilizar un dentífrico o gel que inhiba la sensibilización de los dientes e incluso es conveniente usar dentífricos blanqueantes que permitirán mantener dicho blanqueamiento, pero no aumentarlo.

En algunos casos puede producirse cierta sensibilidad durante o justo después del tratamiento. Este tipo de sensibilidad aumentada puede ser más o menos pronunciada, pero es absolutamente reversible y desaparece tras pocas horas. En casos excepcionales, desaparece después de algunos días.

La sensibilidad causada por el blanqueamiento puede reducirse con la aplicación local de un gel de flúor o de nitrato de potasio, la utilización de una pasta de dientes desensibilizante y evitar consumir ciertos tipos de comidas o bebidas, entre las que se incluyen alimentos demasiado calientes o demasiado fríos, comidas o bebidas hipertónicas o bebidas con un elevado contenido en ácidos.

Asimismo, puede producirse una inflamación transitoria de las encías debido al contacto con el blanqueante. La sensación puede parecerse a la de una leve quemadura y las zonas afectadas pueden adquirir un color blanquecino. No debe inquietarse por ello, ya que esta situación se resuelve espontáneamente en pocas horas.

El efecto del blanqueamiento suele mantenerse, como promedio, durante dos años. Sin embargo, esta duración depende en gran medida de los hábitos alimenticios, de la higiene oral y del hecho de evitar las situaciones mencionadas con anterioridad, que pueden provocar una decoloración precoz. Su motivación y colaboración son cruciales para mantener el resultado obtenido durante más tiempo. Uno de los principales factores que hace oscurecer el color de los dientes es el paso del tiempo. Si se blanquea un diente, con el tiempo volverá a oscurecerse (no como al estado inicial pero sí se oscurecerá). Para que ese grado de blanqueamiento perdure en el tiempo se deberán tomar medidas de mantenimiento, incluso, con el tiempo, algún retratamiento.

JOSE LUIS RULL RIVERA