

ПІСЛЯ ПРОЦЕДУРИ ВІДБІЛЮВАННЯ

Рекомендується:

Рис, кисломолочні продукти (сир, сметана, молоко, кефір, ряжанка, йогурт без добавок), картопляне пюре, курка відварна, риба біла відварна, банани, хліб білий, вода негазована.

Не рекомендується:

Усі продукти, які забарвлюють зубну емаль: чай, кава, сік, газовані напої, вино червоне, коньяк, пиво, кольорові овочі (червоний перець, морква, буряк, помідори), спеції, приправи, шоколад, а також не користуватись протягом 24 годин кольоровими зубними пастами, губною помадою і утриматися від куріння.