



AB DENTAL

Ieteikumi pēc zobu balināšanas

Pirmajās 48 stundās

ABDENTAL.LV

ŅEMOT VĒRĀ, KA PĒC PROCEDŪRAS
IEGŪTAIS REZULTĀTS NOSTABILIZĒJAS
48 STUNDĀS,
LAI TAS BŪTU LABĀKS, IR JĀIEVĒRO STINGRA

«baltā diēta»

DIVAS STUNDAS NEDRĪKST



ēst un dzert, krāsot lūpas, lietot alkoholu,
smēķēt, dzert karstus un gāzētus dzērienus,
sportot, jāizvairās no spriedzes
un fiziskas slodzes.



Ieteicams uz nakti uzklāt
mineralizējošās zobu putas.

Zobu jutības/sāpju gadījumā lietot
pretsāpju medikamentus.

ŅEMIET VĒRĀ:

ZOBU JUTĪBA VAR SAGLABĀTIES 2–4 DIENAS
PĒC PROCEDŪRAS!



Atļautie produkti

Piens, jogurts bez piedevām, biezpiens,
kefīrs, krējums, majonēze, siers

Gaļa, vēlams, vistas vai tītara,
kas nav stipri apcepta

Visas baltās zivis:
menca, paltuss, asaris, līdaka, zandarts
u. c. (izņemot lasi, tunci, foreli)

Olas baltums

Baltie rīsi, baltmaize (bez sēklām,
riekstiem, graudiem), konditorejas
izstrādājumi un pasta no gaišajiem
miltiem, auzu pārslas

Vārīti kartupeļi (bez mizas),
baltie kāposti, ziedkāposti, kāļi

Ūdens



Aizliegtie produkti

Produkti ar augļu, ogu, dārzeņu un citu dabisku vai mākslīgu krāsvielu piedevām, piemēram, saldie jogurti, biezpiena deserti, biezpiena sieriņi

Konservi, kūpinājumi, pusfabrikāti, stipri sacepta vai panēta gaļa

Žāvētas, kūpinātas, stipri saceptas vai panētas zivis, zivju pusfabrikāti, konservi

Olas dzeltenums

Visi tumšo miltu izstrādājumi (rupjmaize, pilngraudu produkti), konditorejas izstrādājumi ar tumšiem pildījumiem vai piedevām

Visi pārējie dārzeņi, ogas un augļi, kā arī to izstrādājumi (ievārījumi, džemi, želejas, sulas, čipsi u. c.)

Visi pārējie dzērieni: zaļā, melnā vai sarkanā tēja, kafija, gāzēti dzērieni, sulas.

Alkoholiskie dzērieni, īpaši sarkanvīns, brendijs, likieris

Šokolādes. Garšvielas. Produkti ar pievienotām krāsvielām (E 100–E 180)



Panāktā efekta uzturēšana

Pirmajās 24–48 stundās pēc procedūras zobu tonis kļūs par toni vai pustoni tumšāks. Tas ir normāls zobu vielmaiņas process, kas ir jāņem vērā pēc zobu balināšanas procedūras.

Lai ilgtermiņā saglabātu un uzturētu sasniegto rezultātu, ir jāņem vērā arī savi dzīvesstila ieradumi, kā arī speciālista ieteikumi par zobu profilakses pasākumiem. Lai saglabātu zobu jauno toni, arī ikdienā ir sistemātiski jāveic higiēnas procedūras: zobi ir jātīra vismaz divas reizes dienā ar fluorīdu saturošu zobu pastu (vismaz 1450 ppm), ar zobu diegu ir jātīra arī zobu starpas, kā arī jālieto profesionālie mutes kopšanas līdzekļi, regulāri jāapmeklē profesionāls zobu higiēnists. Ieteicams ierobežot krāsainu produktu un dzērienu lietošanu ikdienas uzturā, īpaši kafiju, tēju, sarkanvīnu. Ņemiet vērā: ja regulāri smēķējat, iegūtais zobu balināšanas rezultāts nebūs noturīgs bez īpašām rūpēm par zobu higiēnu.



Iespējamie riski

1

Zobu jutīgums pēc procedūras

Procedūras laikā var rasties paaugstināts zobu jutīgums, īpaši pacientiem ar tendenci uz paaugstinātu jutīgumu. Ja piederat pie šīs pacientu grupas, lūdzam informēt par to zobārstu. Tādos gadījumos pirms balināšanas procedūras ir ieteicams iedzert pretsāpju līdzekli, tomēr pilnīgi izslēgt jutīguma iespēju nevar. Ja zobi kļūst jutīgi procedūras laikā, brīdiniet ārstu. Jums palīdzēs jebkurš pretsāpju medikaments, turklāt šīs sajūtas parasti ir īslaicīgas.

2

Smaganu un mīksto audu iekaisums

Procedūras laikā, želejai nonākot saskarē ar mīkstajiem mutes audiem, var rasties īslaicīgs smaganu vai mutes gļotādas iekaisums. Pirms balināšanas smaganas tiek pārklātas ar īpašu barjeras materiālu, tomēr ne vienmēr izdodas panākt pilnīgu izolāciju. Lielākā daļa pacientu gan nejūt diskomfortu.



3

Zobu restaurācija

„Philips Zoom 4” balināšanas tehnoloģija balina tikai dabiskos zobus. Tā nepadara baltākas kompozīta plombas, kroņus, plāksnītes un tiltus. Lai restaurētie zobi iegūtu viendabīgu krāsu, iespējams, būs jānomaina plombas un/vai kroņi.

