



ПРОТЯГОМ 48 ГОДИН ПІСЛЯ ПРОЦЕДУРИ ВІДБІЛЮВАННЯ:

Рекомендується вживати: рис, кисломолочні продукти (творог, сметану, молоко, кефір, ряженку, йогурт без кольорових добавок), картопляне пюре (без масла), відварну курку, білу відварну рибу, банани, білий хліб, негазовану воду.

Не рекомендується вживати будь-які продукти, що забарвлюють зуби: чай, кава, солодкі газовані напої, червоне вино, коньяк, кольорові овочі (червоний перець, морква, буряк, томати), спеції, приправи, гриби, соки, пиво, шоколад, тощо.

Також рекомендується утриматися від паління, не використовувати протягом 48 годин кольорову зубну пасту та губну помаду.