

FICHE CONSEIL

Recommandations lors d'un éclaircissement dentaire

PROTOCOLE

- Se brosser les dents et passer le fil dentaire avant de mettre les gouttières.
- Appliquer une goutte de produit dans la gouttière au niveau du petit réservoir de chaque dent
- Lorsque les gouttières sont en place, éliminez le gel excédentaire avec un coton-tige ou l'index. Ne pas avaler.
- Portez vos gouttières la nuit, pendant une durée de 2H minimum à toute la nuit.
- Ne pas manger ni boire pendant le port des gouttières.
- Ne pas fumer lorsque vous portez les gouttières et attendre au moins 2H après le traitement.
- Une fois le temps écoulé, retirez les gouttières. Rincez la bouche à l'eau pour éliminer tout résidu de gel. Recracher - ne pas avaler.
- Rincer les gouttières sous l'eau froide, sécher et les ranger dans une boîte aérée
- Conserver le produit au frigo.

PRÉCAUTIONS ALIMENTAIRES

Pendant le traitement il convient d'adopter un régime « blanc » ;

Liste (non-exhaustive) des aliments et produits à éviter de consommer pendant la durée du traitement et lors de la première semaine post-traitement:

- Vin
- Thé/Café
- Cerises/myrtilles
- Betteraves, carottes
- Coca-cola, jus de fruits et autres boissons acides
- Citron, pamplemousse et autres aliments acides
- Sirops
- Sauces tomates, ketchup
- Glaces
- Epices : Safran, curry...
- Tabac

En cas de consommation: utiliser une paille pour limiter les contacts des boissons avec les dents.

SENSIBILITÉS

Une sensibilité passagère des dents et des irritations des muqueuses peuvent apparaître. Elles sont réversibles et disparaissent généralement rapidement dès l'interruption ou la fin du traitement. En cas de sensibilités :

- diminuer ou arrêter le traitement quelques jours si nécessaire ;
- utiliser un dentifrice pour dents sensibles (Sensodyne soins complet, Elmex Sensitive).

En cas de doute ou de questions, contactez le cabinet dentaire.

LES RÉCIDIVES

Il est à noter qu'un blanchiment dentaire ne constitue pas une solution définitive. Si tel était votre souhait, vous devrez vous orienter vers des solutions prothétiques.

L'effet du blanchiment est fonction des habitudes de vie. Les boissons colorées (café, thé) ainsi que le tabac vont inexorablement conduire à une recoloration des dents. Il est donc recommandé au patient de faire attention à son mode de vie pour prolonger au maximum l'effet du traitement.

Un traitement dit « d'entretien » peut être effectué tous les 2 ans.

Important : le blanchiment dentaire ne s'effectue que sur des dents naturelles. Les couronnes, bridges et soins dentaires composites ne sont pas éclaircis par ce traitement.