RECOMMANDATIONS POUR VOTRE BLANCHIMENT DENTAIRE

Votre dentiste a posé l'indication médicale d'un éclaircissement dentaire.
Voici quelques recommandations qui vous permettront de mieux mettre en œuvre ce traitement.

1) Brossage et passage du fil avant l'éclaircissement. En effet, le gel est beaucoup plus efficace sur les dents propres.

2) Disposer une petite goutte de gel **(de la taille d'une demi-lentille)** sur la partie intérieure de la gouttière sur les dents à éclaircir en accord avec votre dentiste. Une demi-seringue permet l'application sur les 2 gouttières.

3) Insérer la gouttière dans la bouche et bien la positionner sur les dents. Eliminer les excès avec un coton tige.

4) Porter la gouttière au moins **2 heure** puis au mieux toute la nuit pendant **3 à 4 semaines**, en fonction de la prescription de votre dentiste.

5) Enlever la gouttière et brossez-vous les dents avec une brosse humide. Ne pas s'inquiéter si vous observez des taches blanches apparaître, elles disparaîtront progressivement au cours du traitement.

6) Rincer à **l'eau froide** la gouttière, la sécher et la conserver dans la boîte (avec aération).

7) Interrompre le traitement une nuit si vous ressentez des sensibilités. Si les douleurs ne cessent pas, utilisez alors le dentifrice Elmex Pro Sensitive **(remis par votre dentiste)** que vous mettrez dans la gouttière **une heure**, voire toute la nuit en cas de douleurs plus fortes.

8) Si vous ressentez un inconfort ou des sensibilités importantes, merci d'appeler le Docteur ou son équipe. (☎ : 03.74.46.85.90)

9) Eviter ou limiter le thé, le café, nicotine, les fruits rouges, le vin rouge… S'il n'est pas possible d'éviter certains aliments, les prendre 2 heures après le retrait de la gouttière.

10) Eviter la chaleur et la lumière. Conserver de préférence les seringues au réfrigérateur. Attention aux enfants !

11) En fin d'éclaircissement, nous vous recommandons de placer du phosphate de calcium (Tooth Mouss ou Mi Paste Plus) pendant 7 jours, 1 heure.

Merci de lire attentivement et de respecter à la lettre les recommandations suivantes