

## Conseils pour le blanchiment

- 1.- 2 semaines avant le blanchiment, brossez vos dents avec une pâte dentifrice désensibilisante à la base de nitrate de potassium (2 fois par jour pendant 2 minutes) et passez la soie dentaire.
- 2.- Placez une **petite** goutte de gel sur la paroi avant de la gouttière.
- 3.- Insérez la gouttière sur vos dents.  
Éliminez les excès de gel sur la gencive.
- 4.- Portez ainsi la gouttière pendant 30 min dans la journée. Il ne faut pas boire, ni manger, ni fumer lorsque vous portez la gouttière.
- 5.- Lorsque le 30 minute est terminé, retirez la gouttière délicatement. Rincez et brossez vos dents.
- 6.- Lavez la gouttière à l'aide d'une brosse à dents et de savon à vaisselle liquide (Down, Sunlight, Palmolive), et asséchez-la puis rangez-la dans son boîtier.
- 7.- Les jours de traitement, évitez : Café, thé, boissons gazeuses foncées, vin rouge sauce tomate, sauce soya, betterave, curry, moutarde aliments acides, ainsi que l'utilisation du tabac.
- 8.- Il est possible qu'une hypersensibilité des dents et/ ou des gencives puisse survenir lors du traitement.

### **Inconvénients temporaires possibles et leurs solutions :**

- **Gencives blanchâtres et sensibles** (une trop grande quantité de gel a été appliqué dans la gouttière ou le surplus n'a pas été enlevé sur les gencives) : Appliquez un peu de vitamine E (se procurer des capsules à la pharmacie). Coupez ces capsules en 2 et frottez les gencives avec cette vitamine. Ceci diminuera l'inflammation)
- **Gorge irrité** (une trop grande quantité de gel a été appliqué dans la gouttière) : Maintenez une diète souple et non épicée pour 24 à 48 hres. Évitez les aliments très chauds.
- **Dents sensibles au froid, chaud, ou au toucher** Utilisez un dentifrice pour dents sensibles (Sensodyne, Colgate Pro-Relief). Évitez les aliments acides.
- **Sensation de petits chocs électriques au niveau des dents** Si aucune contre-indication médicale, prendre de l'Ibuprofène (Motrin, Advil) ou Acétaminophène (Tylenol)

**N.B :** Dans tous les cas, si les symptômes sont trop inconfortables, vous pouvez prendre une pause du traitement d'une journée ou plus. Contactez-nous si les symptômes vous préoccupent ou si vous avez des questions, au : [819-525-7755](tel:819-525-7755).