

Conseils pour l'éclaircissement dentaire

- 1 - Avant de mettre les gouttières :** il est important de réaliser un brossage soigneux, et d'utiliser du fil dentaire et/ou brossettes pour laisser les dents propres pour une meilleure efficacité du produit.
- 2 -** Disposer une petite goutte de gel (de la taille d'une demi-lentille) à l'intérieur de la gouttière sur la face extérieure des dents à éclaircir. Ne jamais mettre de gel au niveau de la dernière dent. Une seringue de gel doit durer 2 à 3 jours.
- 3 -** Insérer la gouttière dans la bouche et bien la positionner sur les dents. La goutte de gel va venir s'étaler sur toute la surface de la dent. Ne pas boire ni manger pendant le traitement.
- 4 -** Porter les gouttières 1h le 1er soir.
- 5 -** Porter les gouttières 2h le 2ème soir si vous n'avez pas eu de sensibilités suite au port pendant 1h.
- 6 -** Vous pouvez garder vos gouttières toute la nuit le 3ème soir si vos dents ne sont pas sensibles. Sinon, rester à la durée qui n'a pas créé de sensibilités (1h ou 2h).
- 7 - Ne pas s'inquiéter si des sensibilités apparaissent :** interrompre le traitement pendant 24 à 48h puis à la reprise du traitement, diminuer le temps d'application (si vous faisiez toute la nuit passez à 3h, si vous faisiez 2h passez à 1h) avant de ré-augmenter progressivement jusqu'à trouver la durée qui vous convient.
- 8 - Ne pas s'inquiéter si des taches blanches apparaissent :** elles disparaîtront progressivement au cours du traitement jusqu'à s'atténuer totalement.
- 9 -** Enlever les gouttières et brosser les dents avec une brosse à dent humide. Rincer la gouttière à l'eau froide, la sécher et la conserver dans sa boîte aérée.
- 10 -** Pendant le traitement, il est conseillé d'éviter les aliments qui pourraient colorer vos dents comme le thé, café, tabac, fruits rouge, vin rouge... Il faudra attendre minimum 1h après le port de la gouttière avant de les consommer.
- 11 -** Conserver idéalement les seringues au frigo, éloignées de toute source de chaleur et de lumière.
- 12 -** Ne pas hésiter à nous contacter en cas de doutes ou de questions.

